بچے کی نگہداشت

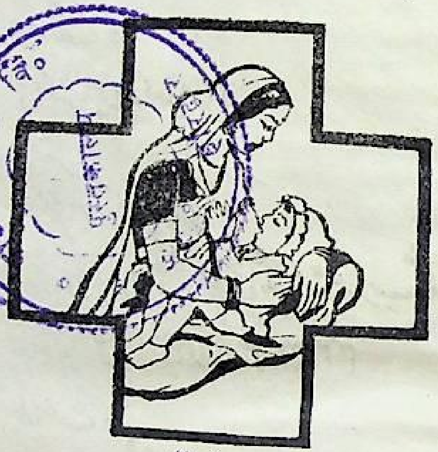


ڈاکٹر بپن کے پاریکھ

ماہر امراضِ اطفال

بچّے کی نگہداشت

(बाळाची काळजी)



مُصنّف :

ڈاکٹر بین کے پاریکھ

ایم بی بی ایس ۔ ڈی سی ایچ

ترجمہ :

انصاری شمس الضحیٰ

مت : ۳۵ روپے

بچے کی نگہداشت

- طبع اوّل :
دسمبر ۸۵ء (جملہ حقوق محفوظ)
- مصنف :
ڈاکٹر بین کے پاریکھ
- ناشر :
ڈاکٹر بین کے پاریکھ
۲۴۴۱ نیو وارڈ "بچے کی نگہداشت نرسنگ ہوم"
معالمتہ دار گلی، مالیگاؤں ۴۲۳۲۰۳
- طباعت :
عوامی پریس مالیگاؤں
- کتابت :
جمال ہاشم
- تصاویر :
بختیار سعید
- ٹائٹل :
طاہر آرٹس، بدرکا باڑہ، مالیگاؤں

انتساب

زندگی کی آخری سانسوں

تک جن کا میں احسان مند

رہوں گا

اُن تمام

معصوم بچّوں اور اُن کے

سرپرستوں کے نام جنہوں

نے میرے علم میں وسعت

اور تجربات کو جِلا بخشی۔



پروفیسر جاوید اقبال خان

ریاستی وزیر تعلیم، اوقاف، پروٹوکول
حکومتِ مہاراشٹر —— بمبئی
۱۸ر نومبر ۱۹۸۵ء

بچّے قدرت کا قیمتی عطیہ ہیں۔ وہ اپنے چھوٹے سے جسم میں مختلف اور متنوع صلاحیتوں اور قوتوں کا ایک انمول اور بیش بہا خزانہ لے کر اس عالم مادّی میں قدم رکھتے ہیں۔ اگر ناگہانی آفات اور بیماریوں سے ان کی حفاظت کی جائے اور مناسب و متوازن غذاؤں کے ذریعے ان قوتوں اور صلاحیتوں کو صحیح نشو و نما دی جائے تو یہی بچّے بڑے ہو کر حوصلوں اور ولولوں سے بھرپور ایک توانا اور صحت مند شخصیت کے مالک بنتے ہیں اور رزم گہہِ حیات میں ایسے اہم اور نمایاں کارنامے انجام دیتے ہیں جو انہیں "نازشِ قوم" بنا دیتے ہیں اور جس کی وجہ سے ان کے والدین کا سر ہمیشہ فخر سے بلند رہتا ہے۔

والدین کی یہ فطری خواہش ہوتی ہے کہ ان کا لختِ جگر، بیماریوں سے محفوظ صحت افزا ماحول اور فضا میں پرورش پائے اور اپنے اندر خوابیدہ صلاحیتوں کو ابھارنے اور پروان چڑھانے کے ایسے بھرپور مواقع ملیں تاکہ اس کی شخصیت میں نکھار اور دلکشی پیدا ہو، لیکن یہ خواہش اسی وقت پوری ہو سکتی ہے جب وہ صحت کے اصول و آداب بچّوں کی نفسیات اور ان کے روزمرّہ عادات و معمولات اور ان کی

ذہنی و جسمانی تغیرات اور تبدیلیوں کا صحیح شعور اور ادراک رکھتے ہوں۔

ڈاکٹر بین پاریکھ صاحب ہمارے خصوصی شکریہ کے مستحق ہیں کہ انہوں نے اس سلسلے کی تمام ضروری معلومات اپنی کتاب "بچّے کی نگہداشت" میں جمع کر دی ہیں۔

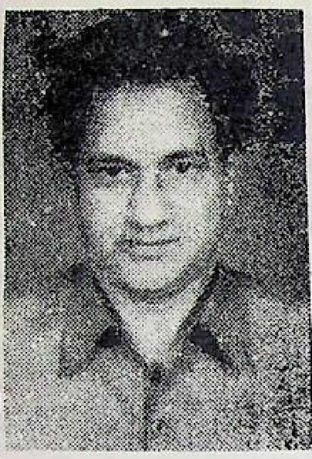
وہ امراض اطفال کے ماہر اور تجربہ کار معالج کی حیثیت سے کافی شہرت رکھتے ہیں۔ یہ کتاب ان کے طویل عملی تجربات کا نچوڑ کہی جا سکتی ہے۔ مناسب تصاویر، نقشوں اور خاکوں نے کتاب کو زیادہ موثر اور دقیع بنا دیا ہے۔

اس کے علاوہ یہ جان کر اور بھی خوشی ہوئی کہ اس کے پہلے ہی مؤلف کی ایک کتاب " बाळाची काळजी " پچھلے سال میں کافی مشہور ہو چکی ہے اور والدین کے لیے مفید ثابت ہو رہی ہے۔

مراٹھی کتاب میں کافی اضافہ کرنے کے بعد اس کا صحیح اور عوام کے لیے بہت آسان اور سلیس اردو زبان میں ترجمہ کرنے والے ہیڈ ماسٹر جناب شمس الضحیٰ صاحب بھی نہایت ہی مبارکباد کے قابل ہیں۔

ہمیں امید ہے کہ بچّوں کی صحت اور شخصیت سے دِل چسپی رکھنے والے والدین مؤلف کی اس کوشش کو قدر و منزلت کی نگاہ سے دیکھیں گے اور اس کی حوصلہ افزائی فرمائیں گے۔

جاوید اقبال خان
بمبئی



ڈاکٹر محمد اسحٰق جمخانہ والا

سابق وزیر حکومتِ مہاراشٹر
صدر انجمن اسلام، بمبئی ۱
مورخہ ۱۸ ر نومبر ۱۹۸۵ء

زندگی ایک نعمتِ غیر مترقبہ ہے۔ اس کو سلیقہ اور سنجیدگی سے، حزم و احتیاط کے ساتھ، اصول اور ضابطہ کے تحت بسر کرنا ہے۔ اس کو بسر کرنا، ہنس کر گذارنا بھی ایک فن ہے۔ ہر صاحبِ عقل و ہوش کے لیے اس فن کا جاننا از بس ضروری ہے۔

انسان بچّہ ہوتا ہے۔ بچّہ قدرت کا ایک عطیہ ہے۔ اس کی پرورش، نگہداشت اور تربیت ماں باپ کا اہم فرض ہے۔ جس پیار و محبت سے وہ اس فرض کو پورا کرتے ہیں وہ آپ اور ہم سب جانتے ہیں۔ مگر اس منزل کے بعض امور ایسے ہیں، جو اُن کی فکر و نظر اور فہم و خبر کے لیے ضروری ہیں۔ "پیار و محبت" کا تقاضا ہے کہ ان کی کما حقہٗ آگاہی حاصل کی جائے۔

بچّوں کی نگہداشت کی وادی میں جو "مقامات" آتے ہیں، ان کو وضاحت کے ساتھ، سادہ اور دل کش انداز میں، امراضِ اطفال کے ماہر... ڈاکٹر بین کے پاریکھ... نے اپنی کتاب — "بچّے کی نگہداشت" میں بیان کیا ہے۔ بالکل ابتدا — رحمِ مادر — سے انہوں نے بیان شروع کیا ہے۔ بچّوں کے مختلف مسائل، امراض وغیرہ کا ذکر کیا ہے۔ مسائل کا حل، امراض کی علامات، احتیاط، تدارک و

دفعیہ کی تدابیر بتلائی ہیں۔ ڈاکٹر سے مشورہ اور علاج کی ترغیب دی ہے۔ جادو، ٹونا، جھاڑ پھونک کے فریب سے بچنے کی ہدایت کی ہے کہ ڈاکٹر کی صحیح تشخیص اور مشورہ ہی سے مفید علاج ہو سکتا ہے اور بچہ۔ بیماری کی ہلاکت آفرینی اور والدین اخراجات کی گراں باری اور پریشانیوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ جب آپ ڈاکٹر کو صحت کا ذمہ دار قرار دیتے ہیں تو اس کی ہدایتوں اور مشوروں پر عمل کرنا ناگزیر ہو جاتا ہے۔ اس مقام پر والدین یہ احتیاط برتیں کہ وہ دوا اور اس کے طریقۂ استعمال کو بہ خوبی سمجھ لیں اور لکھ لیں۔ والدین کی ناواقفیت، لاپروائی اور عدم احتیاط کی وجہ سے بچہ کی بیماری نازک اور خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہے اور لبا اوقات معصوم جانیں ضائع ہو جاتی ہیں۔

مختلف امور کو تصاویر اور خاکوں (diagrams) کے ذریعے واضح کیا گیا ہے تاکہ قاری کی آنکھوں کی راہ وہ باتیں دل نشین ہو جائیں۔

ڈاکٹر بین کے پاریکھ، ایک مشہور تجربہ کار ڈاکٹر ہیں۔ وہ اپنے خاص فن ــــ امراضِ اطفال ــــ کے ماہر ہیں۔ زیرِ نظر کتاب ــــ "بچے کی نگہداشت" میں انہوں نے اپنے پندرہ سالہ تجربات کا نچوڑ پیش کیا ہے۔ عوام کی خدمت اور انسانی صحت کے بارے میں مفید اور صحیح معلومات دینے کا جذبہ ان کے دل میں موجود ہے۔ مختلف طریقوں سے وہ اس جذبہ کا اظہار کرتے رہتے ہیں۔ عوام کو فائدہ پہنچاتے ہیں۔ ان کی رہ نمائی کرتے ہیں۔

اردو میں اپنے موضوع پر یہ اچھوتی کتاب ہے۔ اردو داں طبقہ کے لیے بے حد مفید ہے۔

ڈاکٹر پاریکھ انسانی نفسیات سے واقف ہیں۔ کتاب میں جا بجا مفید ہدایتیں اور مشورے دیے ہیں۔ زرّیں اقوال نقل کیے ہیں۔

ہمیں "اپنے بچوں کے روشن مستقبل کے بارے میں" غور کرنا ہے، اور "انہیں ان کی منزل تک پہنچانے میں پوری کوشش اور مدد" کرنا ہے۔ ان کی صحیح تربیت کی طرف توجہ دینی ہے۔ کیوں کہ "بچپن میں سکھائی گئی اچھی عادتیں اور دی گئی

تربیت کا اثر اس کی پوری زندگی پر پڑتا ہے۔ بچپن کی تربیت کا عکس زندگی کے آخری مرحلے تک موقع بہ موقع نظر آتا ہے۔" (ص ۱۴۴)

ان امور سے واقفیت اور آگاہی کے لیے اس کتاب کا مطالعہ ضروری ہے۔ ہر صاحبِ اولاد کے پاس، ہر گھر میں اِسے ہونا چاہیے۔ اردو طبّی ادب میں یہ ایک مفید اضافہ ہے۔ " اچھّی کتابوں کا مطالعہ اور ان پر غور و فکر انسان کو بہت کچھ سِکھا دیتا ہے۔" (ص ۱۴۰)

مجھے امید ہے کہ اپنے بچّوں سے محبّت رکھنے والا اِسے ذوق و شوق کے ہاتھوں سے لے گا اور اس کا مطالعہ کرے گا اور متعلقہ ہدایات پر عمل پیرا رہے گا۔

ڈاکٹر محمد اسحٰق جمخانہ والا
صدر انجمن اسلام، بمبئی ۱

اظہارِ تشکّر



ڈاکٹر پیر محمدؐ رحمانی صاحب



انصاری شمس الضحیٰ عبدالخالق صاحب

میں تہہِ دل سے مشکور ہوں، ان دو حضرات کا جن کے پُر خلوص اور بے لوث تعاون کی وجہ سے میں اپنی مراٹھی تصنیف बालाची काळजी کو اردو کے روپ میں "بچّے کی نگہداشت" کے نام سے ڈھال سکا۔ مراٹھی سے اُردو میں ترجمہ کا کام جناب ماسٹر شمس الضحیٰ عبدالخالق صاحب، ہیڈ ماسٹر میونسپل اردو اسکول نمبر ۳۷ مالیگاؤں نے کیا اور ترجمہ پر نظرِ ثانی اور اصلاح کا کام اپنی تمام تر مصروفیات کے باوجود نہایت توجّہ اور لگن سے محترم جناب ڈاکٹر پیر محمد رحمانی صاحب نے انجام دیا، اور وقتاً فوقتاً اپنے مفید مشوروں سے نوازتے رہے اور کتاب کی تیاری کے سلسلے میں رہنمائی فرماتے رہے۔

ساتھ ہی ساتھ میں جناب پروفیسر جاوید خان صاحب، ریاستی وزیر تعلیم، اوقاف و پروٹوکول، حکومتِ مہاراشٹر اور جناب ڈاکٹر محمد اسحاق جمخانہ والا صاحب، صدر انجمن اسلام، بمبئی ۱ کا از حد مشکور ہوں جنھوں نے نہایت انہماک اور باریک بینی سے کتاب کا مطالعہ فرمایا اور اس کے لیے پیش لفظ تحریر فرمایا۔

میں جناب حافظ شمس الضحیٰ صاحب (مرحوم)، جناب ڈاکٹر سعید احمد فیضی، جناب ڈاکٹر خلیل احمد انصاری، ڈاکٹر افتخار احمد صاحب، ڈاکٹر فاروقی طبیہ کالج منصورہ، ڈاکٹر سریش مہتا اور ڈاکٹر منظور ایوبی کا بھی شکر گذار ہوں کہ انہوں نے ہر قدم پر اس کتاب کی تیاری میں میری مدد، رہنمائی اور حوصلہ افزائی فرمائی۔

میں جناب جمال ہاشم، بختیار سعید، طاہر آرٹس، جمیل احمد اور کلیم احمد (عوامی پریس) کا بھی مشکور ہوں جنھوں نے کتاب کی کتابت اور طباعت میں میرا مکمل تعاون فرمایا۔

میں اپنے معاونین، خاص طور سے شکیل احمد کے تعاون کا بھی مشکور ہوں۔

اخیر میں میں اپنے ان تمام ہمدردوں اور بہی خواہوں کا بھی مشکور ہوں جنھوں نے میرے جانے انجانے اس کتاب کے سلسلے میں میری مدد فرمائی۔

آپ کے تعاون، نیک خواہشات
اور دعاؤں کا طالب

ڈاکٹر بھی کے پاریکھ
مالیگاؤں

مزید معلومات کے لیے

ضرور پڑھیے!

- رسالہ سلوراوک : آروگیہ دکشتا منڈل پونہ
- آروگیہ وگیان پتریکا : آروگیہ دکشتا منڈل پونہ
- شتایوشی : ڈاکٹر سنگم نیرکر، پونہ
- بے بی ہیلتھ گائیڈ : پُستک محل، دہلی
- بے بی اینڈ چائلڈ کیئر : ڈاکٹر بنجامن سپوک
- باڑاچا جنم (مراٹھی) : ودیا باڑ

ان تمام کے شکریہ اور احسان مندی کے ساتھ!

ڈاکٹر بن کے پاریکھ

مالیگاؤں

تعارفِ مصنّف



پیدائش :
۲۷ رنومبر سنہ ۱۹۴۷ء

تعلیم :

- نویں جماعت تک کاکانی ہائی اسکول مالیگاؤں
- گیارہویں جماعت تک ماڈرن ہائی اسکول پونہ
- انٹر سائنس : فرگیوسن کالج پونہ
- ایم بی بی ایس : بی جے میڈیکل کالج پونہ ۔ سنہ ۱۹۷۰ء
- ڈی سی ایچ : کالج آف فزیشین اینڈ سرجن بمبئی ۔ سنہ ۱۹۷۳ء

(تمام ہی درجات میں ہمیشہ اوّل درجہ سے کامیاب)

تجربہ :

- ڈاکٹر دھیر سشیل شیروڈے، ماہر امراض اطفال پونہ کی زیر نگرانی : ایک سال ۔
- ڈاکٹر ایس ایم مرچنٹ کی زیر نگرانی واڈیا ہاسپٹل فار چلڈرن اینڈ ہرکسن داس ہاسپٹل بمبئی میں پندرہ مہینے ۔
- سسون جنرل ہاسپٹل پونہ میں ایک سال

اس طویل تجربہ اور تربیت کے بعد ۱۶ رمارچ سنہ ۱۹۷۵ء کو یدم بھوشن

ڈاکٹر ایم سی مودی کے ہاتھوں بچّوں کے امراض کے ماہر کی حیثیت سے مالیگاؤں میں ذاتی دواخانہ کا افتتاح ۔

- صحت سے متعلق لوگوں کو مناسب اور صحیح معلومات دینے اور ان کی رہنمائی کرنے کا جذبہ ابتداء ہی سے دل میں موجود رہا ہے ۔
- مقامی اخبارات گاؤنکری، لوک مت، جنتا ٹائمز، سوریہ چکر، جین جاگرتی، ناگرک کے علاوہ اردو اخبارات عوامی آواز، سٹی زن ٹائمز، شاہین، اردو ٹائمز بمبئی اور انقلاب بمبئی میں وقتاً فوقتاً صحت سے متعلق مضامین لکھتے رہے ہیں ۔
- اردو داں طبقہ کے لیے اس سے پہلے بچّوں کی صحت اور بیماریوں سے متعلق ایک کتابچہ تین سال قبل شائع کروا چکے ہیں ۔
- ان لوگوں کے لیے جو لکھنا پڑھنا نہیں جانتے، مختلف امراض، ان سے بچاؤ، احتیاط اور علاج کے بارے میں آسان زبان میں ٹیپ روزانہ دواخانہ میں سنانے کا انتظام کر رکھا ہے ۔

ماں کی گود سے لے کر قبر میں جانے تک
علم حاصل کرو!

پیش لفظ

ڈاکٹر بپن پاریکھ
ماہر امراض اطفال، مالیگاؤں

بچّے بے زبان ہوتے ہیں اس لیے انھیں سمجھنا اور ان کا علاج کرنا "بے زبان مخلوق" کا علاج کرنے کے مترادف ہے اور اسی لیے مشکل بھی ہے۔

معائنہ کرنے والا ڈاکٹر دس، پندرہ یا بیس منٹوں تک ہی بچّے کا معائنہ کرتا ہے اس کے برخلاف بچہ ماں کے پاس باقی ۲۳ گھنٹے ۴۰ منٹ اس کی زیرِ نگرانی رہتا ہے۔ اس لیے ماں ہی بچّے کا "پہلا ڈاکٹر" کہلا سکتی ہے۔

اپنا نرم و نازک لاڈلا بچہ، خوش و خرّم ہے یا اداس؟ اسے کوئی تکلیف تو نہیں ہے؟ اور اگر ہے تو اندازاً اسے کیا تکلیف ہو سکتی ہے؟ وغیرہ باتوں کا اندازہ ماں کو ہو جاتا ہے۔ اور اس کے لیے ماں کو ہمیشہ بچّے کی صحت کے بارے میں چوکنا اور ہوشیار رہنا ضروری اور مفید ہے۔

اگلے وقتوں میں یہ ذمہ داری گھر کی معمّر فرد یعنی دادی یا نانی کے ذمّہ ہوتا تھا لیکن آج کے دور میں جب کہ خاندان منقسم ہو گئے ہیں، یہ ذمہ داری ماں کو ہی نبھانا پڑتی ہے۔ اس لیے چھوٹے بچّوں کی بیماریوں کی صحیح تشخیص اور علاج کے لیے ڈاکٹر کو بچّے کی ماں کی مدد لینی ہی پڑتی ہے

اپنے بچے کی صحت میں ہونے والے روزانہ تغیّر و تبدّل کے بارے میں ماں جتنی تفصیل سے ڈاکٹر کو معلومات دے گی، ڈاکٹر کے لیے صحیح تشخیص، مشورہ اور علاج اتنا ہی آسان ہوگا۔ ڈاکٹر نبض دیکھ کر یا آلہ لگا کر تمام بیماریوں اور تکلیف کی تشخیص کر لے گا، ایسا سمجھنا ایک بڑی بھول ہے۔ بعض لوگوں کا ڈاکٹر کے ساتھ یہ رویّہ کہ ہم سے کیا پوچھتے ہو؟ آپ ڈاکٹر ہیں آپ ہی دیکھ لیجیے کیا ہوا ہے؟ ہم ہی سب بتا دیں تو پھر آپ کی کیا ضرورت ہے؟

وغیرہ غلط اور نامناسب ہے۔ اپنے بچے کے بارے میں ڈاکٹر جتنی بھی باتیں پوچھے ان کا مفصّل اور اطمینان بخش جواب دینا ہی چاہیے۔

اپنے بچے کی بیماری سے متعلق، علاج سے متعلق یا دواؤں کے طریقۂ استعمال سے متعلق اگر دل میں کچھ شک و شبہ ہو تو اسے تفصیل سے ایک کاغذ پر لکھ لیں اور اپنے ڈاکٹر کو بتا کر اس سے اس بارے میں مشورہ لیں اور اپنے شکوک و شبہات دور کر لیں اس طرح کم وقت میں دونوں کا اطمینان ہو سکتا ہے۔

اپنے بچے کی صحت کی ذمہ داری جب آپ نے ڈاکٹر پر سونپ دی ہے تو اس پر مکمل اعتماد رکھ کر اس کے مشورہ پر عمل کیجیے۔ روزانہ یا ہر دوسرے تیسرے دن ڈاکٹر بدل بدل کر علاج کروانے کی عادت بہت سے لوگوں میں پائی جاتی ہے۔ اس عادت کی وجہ سے ان کا ہی نقصان ہوتا ہے۔ اپنے بچے کو کسی دوسرے ڈاکٹر کو بھی بتا کر اس کا مشورہ لینا ہے۔ ایسی خواہش اگر کبھی والدین میں پیدا ہو تو اس صورت میں بھی اس کا تذکرہ اپنے فیملی ڈاکٹر سے کرنا چاہیے اور اس کی رہنمائی میں ہی دوسرے ڈاکٹر کا مشورہ لینا مفید ہے۔

ہر ڈاکٹر مکمل ذمہ داری، توجہ اور لگن سے مریض کا علاج کرتا ہے۔ لیکن جب بچے کی صحت کی پوری ذمہ داری آپ نے ایک ڈاکٹر پر سونپ دی ہے تو اس سے آپ کے بہت سے مسائل خود بخود حل ہو جاتے ہیں، ایسا میرا نظریہ اور تجربہ ہے۔

ڈاکٹر کو مریض سے متعلق مطلوبہ معلومات تفصیل سے خود بتا دینے میں دونوں کا ہی فائدہ ہے اور دونوں کا وقت بچتا ہے۔

غلط تعریف کرنے والے سے وہ شخص اچھا ہے، جو عیبوں سے آگاہ کرے!

فہرست مضامین

*

یاد رکھیے کہ



ڈاکٹر کوئی مافوق الفطرت ہستی نہیں،
وہ تمام باتوں پر سائنسی نقطۂ نظر سے غور کرتا ہے



غور و فکر کرنے کے بعد ہی کسی نتیجے پر پہنچ سکتا ہے۔

▼ ۲۰ سے پہلے نہیں، ۳۰ کے بعد کبھی نہیں ▼

ممتا : سب سے بڑی خوشی



ماں کا دودھ • بچے کی پہلی خوراک

• بچے کی فطری ضرورت • بچے کی صحت کی ضامن

• بچہ پیدا ہوتے ہی آدھے گھنٹے کے اندر ماں کا دودھ پلانا شروع کیجیے۔ دودھ نہ بھی ہو پھر بھی بچے کو چھاتی سے لگائیے۔

▼ پہلا بچہ ابھی نہیں دو کے بعد کبھی نہیں ▼

پاریکھ نرسنگ ہوم کی دسویں سال گرہ پر

ڈاکٹر بپن پاریکھ کا پیغام "عوام کے نام"

अनुभवाचे बोल

عزیز قارئین!

آج اس پرمسرت موقع پر جب کہ پاریکھ نرسنگ ہوم اپنے دسویں سال میں قدم رکھ رہا ہے۔ میری نوسالہ پریکٹس کے دوران مریض اور اس کے رشتہ داروں کے تعلق سے جو چند تلخ تجربات مجھے ہوئے ہیں، ان کا اظہار کرنا چاہتا ہوں۔ ہر چند کہ یہ باتیں تلخ ہیں لیکن ؎

چمن میں تلخ نوائی مری گوارا کر
کہ زہر بھی کبھی کرتا ہے کارِ تریاق

کے مصداق یہ تاثرات مریض اور رشتہ داروں کے لیے مفید ہی ثابت ہوں گے۔

میری نیک خواہشات آپ کے ساتھ ہیں۔

(۱) ۔ بیماریوں سے متعلق لٹریچر، کتابچے اور کارڈ جو مریض اور اس کے رشتہ داروں کے لیے انتہائی مفید ہو سکتے ہیں، بہت کم لوگ اسے پڑھتے ہیں۔

(۲) ۔ پولیو، ٹریپل، بوسٹر ڈوز، خسرہ (گوور)، کالرا اور ٹائیفائیڈ کے مدافعتی ٹیکے کے بارے میں بار بار ہدایت کرتے بھی لوگ اس سے لاپرواہی برتتے ہیں اور نقصان اٹھاتے ہیں۔

(۳) ۔ جسمانی طور سے کمزور بچوں کو بیماریاں جلد لگ جاتی ہیں، اس لیے ایسے بچوں کو مدافعتی ٹیکے ضرور اور صحیح وقت پر دینا چاہیے لیکن اکثریت ان بچوں کے بارے یہ سوچتے رہ جاتے ہیں کہ بچہ کچھ صحت مند اور موٹا تازہ ہو جائے تو ٹیکے

ایسا خیال غلط اور نقصان دہ ہے۔

(۴) - کچھ لوگوں کی سمجھ بن گئی ہے کہ ایلوپیتھی علاج میں کوئی بھی بیماری انجکشن لگانے سے فوراً دور ہو جاتی ہے اور وہ اپنے مریض کے لیے ڈاکٹر سے انجکشن کے لیے ضد کرتے ہیں۔ یہ طریقہ غلط ہے۔ ڈاکٹر ضرورت کے مطابق مریض کو انجکشن دے گا۔ اس کے لیے اصرار کرنے کی ضرورت نہیں۔ مریض خود کو مکمل طور سے ڈاکٹر پر اعتماد کے ساتھ اپنی صحت کی ذمہ داری ڈال دے اس سے خوش گوار نتیجہ برآمد ہوتا ہے۔

(۵) - گاؤں میں بچوں میں ٹی بی اور خاص طور سے دماغ کا ٹی بی کا مرض بہت زیادہ ہے ایسے بچوں کا تین چار مہینے مسلسل علاج کرنے کے بعد ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر ہی سرپرست علاج بند کر دیتے ہیں، جس کے نتیجے میں مرض دوبارہ شدت سے ابھر آتا ہے۔ اور خطرناک صورت اختیار کر لیتا ہے۔ گھر میں ٹی بی کا مریض ہونے کے باوجود بھی لوگ دوسرے بچوں کو ٹی بی کا حفاظتی ٹیکہ بی سی جی نہیں لگواتے۔

(۶) - ڈائیریا یہ مرض زیادہ تر گندگی سے ہونے والا مرض ہے۔ جس میں مریض کو پانی جیسا پتلا پاخانہ ہوتا ہے۔ اس مرض میں گرم کرکے ٹھنڈا کیا ہوا پانی پلانا مریض کے لیے فائدہ مند ہے پاخانہ پانی جیسا ہو رہا ہے اس لیے اکثر لوگ بچے کو پانی پلانا ہی بند کر دیتے ہیں۔ یا ماں کے دودھ میں خرابی ہے، اس لیے پاخانہ ہوتا ہے اور ماں کا دودھ ہی بند کر دیتے ہیں۔ بار بار سمجھاتے پر بھی لوگ اس غلط فہمی کو دور نہیں کرتے اور ایک دو دن میں جلاب کم نہ ہوا تو دوسرے ڈاکٹر کے پاس چلے جاتے ہیں، اور اب تک کیا علاج کیا گیا ہے، یہ دوسرے ڈاکٹر سے بتاتے بھی نہیں۔ اس طرح دوہرا نقصان۔ یعنی سرپرست کا مالی نقصان اور بچے کی صحت کا نقصان ہوتا ہے۔

(۷) - بہت زیادہ بیمار (سیریس) مریض کو قریب ترین اچھے اسپتال میں لے جانا ہی بہتر ہوتا ہے۔

تاکہ وہاں دستیاب سہولتوں کا فائدہ اسے مل سکے۔ ڈاکٹر کو گھر پر بلا کر صرف
دکھا دینے میں وقت ضائع ہوتا ہے۔ پھر بھی بہت سے لوگ ڈاکٹر کو گھر بلا کر دکھانے
ہی کی ضد پکڑے ہوئے رہتے ہیں۔

(۸)۔ مریض کے مرض اور اس کے علاج کے بارے میں لوگ ڈاکٹر سے زیادہ کچھ نہیں
پوچھتے اور نہ ہی اپنے شکوک دور کرتے ہیں۔ حالاں کہ یہ ان کا حق ہے۔ کسی بھی
قسم کا شک وشبہ ہو تو ڈاکٹر سے پوچھ کر دور کر لینا چاہیے۔

(۹)۔ دوسرے بڑے شہروں کی طرح مالیگاؤں میں بھی ڈاکٹروں اور مریضوں کے تعاون سے
اپائنٹمنٹ سسٹم یعنی ڈاکٹر سے پہلے سے معائنہ کے لیے وقت اور تاریخ لے
کر معائنہ کروائیں۔ اس سے دونوں کو سہولت ہوگی۔

(۱۰)۔ بار بار بیمار پڑنے والے بچّوں کے مرض کی صحیح تشخیص کے لیے کبھی کبھی بچے کے خون تھوک
پیشاب کی جانچ ایکس رے x-ray یا ریڑھ کی ہڈی کے پانی کی جانچ ضروری ہوتی
ہے۔ کبھی کبھی ایسا مشورہ دینے پر مریض کے رشتہ دار مشورہ نہ مانتے ہوئے خاموشی
سے اس ڈاکٹر ہی کو بدل کر دوسرے ڈاکٹر کے پاس چلے جاتے ہیں۔ حالاں کہ ایسا
کرنے میں ان کے مریض کا ہی زیادہ نقصان ہوتا ہے۔

(۱۱)۔ گھر میں اگر کسی بچے کو ٹائیفائیڈ ہو گیا ہے تو گھر کے دوسرے افراد کو ٹائیفائیڈ کا مدافعتی
انجکشن Inj. TAB. Vaccine لگوا لینا چاہیے، تاکہ وہ ٹائیفائیڈ سے
محفوظ رہیں۔ لیکن دیکھا یہ گیا ہے کہ یہ مشورہ دینے کے بعد بھی لوگ لاپرواہی برتتے ہیں
اور نتیجے میں پندرہ بیس دنوں کے بعد اس گھر کے دوسرے بچے بھی ٹائیفائیڈ کا شکار ہو جاتے ہیں۔

(۱۲)۔ پاگل کتّے کے کاٹنے کے بعد ہائیڈروفوبیا Hydrophobia نامی جان لیوا مرض ہو جاتا

ہے۔ اگر ایسا کتا کاٹ لے تو طبی اصول پر ایسے کتے پر پندرہ دنوں تک نظر رکھنی چاہیے۔ اگر وہ کتا واقعی پاگل ہے تو پندرہ دنوں میں خود مر جائے گا اور اگر پاگل نہیں ہے تو نہیں مرے گا۔ کتے کے مرنے یا نہ مرنے پر ہی اس کے علاج کے انجکشنوں کی تعداد کا انحصار ہے۔ لیکن دیکھا گیا ہے کہ اگر کسی کو کتا کاٹ لے تو لوگ غصہ میں آ کر فوراً ہی اس کتے کا قصہ ختم کر دیتے ہیں۔ میونسپلٹی بھی ان آوارہ کتوں کی طرف کوئی خاص توجہ نہیں دیتا ہے۔

(۱۳)۔ بہت تیز بخار کی حالت میں بدن کو ٹھنڈے پانی سے پونچھ لینا یا پنکھے کی ہوا لینا، مریض کے لیے نقصان دہ نہیں بلکہ فائدہ مند ہی ہے۔ لیکن بار بار سمجھانے پر بھی لوگ ایسا کرنے سے گھبراتے ہیں۔

(۱۴)۔ ڈاکٹر کے دیئے ہوئے کاغذات، کیس پیپر، دوا کی چٹھیاں، پچھلی بیماریوں کی رپورٹ، وزن وغیرہ باتوں سے موجودہ مرض کے علاج میں بہت مدد ملتی ہے۔ اس لیے ان چیزوں کی کو حفاظت سے رکھنا چاہیے۔ ان کاغذات کے لیے ہم ڈاکٹر کو معاوضہ دیتے ہیں۔ اس لیے ہر شخص کا "میڈیکل ریکارڈ فائل" رکھنا چاہیے۔ لیکن ہوتا یہ ہے کہ ان کاغذات کو طلب کرنے پر مریض کی طرف سے جواب یہ ملتا ہے کہ کاغذات گھر رہ گئے ہیں، گم ہو گئے ہیں، بچوں نے پھاڑ ڈالے ہیں، ان کی کیا ضرورت ہے، نیا پیپر تیار کر دیجیے، وغیرہ۔ اس طرح مریض اپنا ہی دوہرا نقصان کرتے ہیں۔

(۱۵)۔ اینٹی بایوٹیکس دوائیں مقررہ وقت پر اور صحیح مقدار میں دینے سے ہی ان کا اثر ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کے مشورہ کے مطابق دوا مقررہ مقدار میں اور مقررہ مدت میں ہی دینا چاہیے۔ لیکن ہوتا یہ ہے کہ دو دو دنوں میں ختم کی جانے والی دوا کم مقدار میں لے کر یا چھوٹا چمچہ استعمال کر کے اسے پانچ چھ دنوں میں ختم کرتے ہیں اور اس

پر شکایت یہ ہوتی ہے کہ بچے کی طبیعت میں کوئی فرق نہیں ہوا ہے۔
دواؤں کے پاؤڈر والی پیک بوتلیں جن میں پانی ملا کر ہی اسے استعمال کے لیے تیار کیا جاتا ہے، ایک مرتبہ پانی ملاتے کے بعد سات دنوں کے اندر اندر لے سے ختم کر لینا چاہیے۔ اس کے بعد اس کا اثر ختم ہونے لگتا ہے۔

(۱۶)۔ مریض کو اس سے پہلے کون سی دوائیں، انجکشن یا ٹانک دیا گیا، ایسا سوال پوچھنے پر مریض یا اس کے رشتہ داروں کی طرف سے عجیب و غریب جوابات ملتے ہیں۔ وہ لال رنگ کی قطرے والی دوا، بوتل کا ڈھکن ہرے رنگ کا ہے اور سات روپے کی ملتی ہے۔ ظاہر ہے کہ ایسے جواب سے وقت ضائع ہونے کے سوا کچھ حاصل نہیں ہوتا۔

(۱۷)۔ کسی مریض کو دورانِ علاج اگر مرض میں کمی نہ ہو یا تکلیف زیادہ بڑھ جائے تو اسی ڈاکٹر سے مل کر ساری باتیں تفصیل سے بتانا زیادہ بہتر ہے۔ لیکن ایسا ہوتا نہیں ہے۔ بعض اوقات مریض کی بھلائی کے لیے کچھ باتوں پر سختی سے عمل کرنے کے لیے ڈاکٹر اگر صاف صاف اور سخت الفاظ میں کچھ کہے تو لوگ ایسے ڈاکٹر کو مغرور گھمنڈی اور بدمزاج سمجھتے ہیں اور اس ڈاکٹر کی ہر جگہ برائی شروع کر دیتے ہیں۔

(۱۸)۔ اگر دواخانہ سے پتلی دوائیں ملتی ہیں تو اس کے لیے گھر سے صاف دھلی ہوئی اچھے ڈھکن کی بوتلیں لے جانا چاہیے۔ بہت سے لوگ ایسا نہیں کرتے، اور پھر خود بھی بوتل کے لیے پریشان ہوتے ہیں اور ڈاکٹر کے لیے بھی ایک مسئلہ پیدا کر دیتے ہیں۔

(۱۹)۔ اپنے گھر میں کسی کو ٹی بی، فٹس یا ذیابیطس (شکر کی بیماری) ہے، اس بات کو

بخ سمجھتے ہوئے، بہت سے لوگ ڈاکٹر کو بتلانے سے گریز کرتے ہیں۔ اس میں ان کا ہی نقصان ہوتا ہے۔

پینی سلین یا سلفا وغیرہ دواؤں کا اگر گھر میں کسی شخص کو ری ایکشن ہوتا ہے تو یہ بات بغیر بھولے ہوئے علاج شروع کرنے سے پہلے ہی ڈاکٹر کو بتا دینی چاہیے۔

(۲۰) ۔ بچے کے لیے ماں کا دودھ سب سے اچھا دودھ ہے، لیکن اگر مجبوراً پاؤڈر کے دودھ کی ضرورت پڑ ہی جائے تو اسے صحیح طریقے پہ بتائے ہوئے طریقے سے بنانا چاہیے۔ بعض لوگ کیسے بھی غلط سلط طریقے سے اور لاپرواہی سے دودھ تیار کر لیتے ہیں۔ نتیجے میں بچے کی بھوک نہیں مٹتی اور وہ روتا رہتا ہے۔ اسے خاموش رکھنے کے لیے افیون اور اسی طرح کی دوسری گولیوں کی گندی عادت بچے کو لگا دی جاتی ہے اور آگے چل کر بچہ دماغی طور پر کمزور رہ جاتا ہے۔

آپ کے مریض جلد صحت مند ہوں، ایسی نیک تمنا اور خواہش رکھتے ہوئے میں اپنے چند الفاظ اس امید پر ختم کرتا ہوں کہ آپ ان سب باتوں سے ضرور فائدہ حاصل کریں گے۔

آپ کا خیر خواہ

ڈاکٹر بین کے پاریکھ

ماہر امراض اطفال مالیگاؤں

ایلوپیتھک دوائیں

اور ان کا خاطر خواہ استعمال

अॅलोपॅथिक औषधोपचार

ہر شخص کی یہ چاہت ہوتی ہے کہ وہ بیمار نہ ہو۔ لیکن اگر خدانخواستہ بیمار پڑ ہی گیا ہو تو خواہش یہ ہوتی ہے کہ ایسی دوائیں استعمال کرے جن سے جلد از جلد صحت یاب ہو جائے اور بیماری سے نجات پائے۔ کسی بھی دوا سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے اسے استعمال کرنے کا صحیح طریقہ بھی اپنانا چاہیے تب ہی اچھا نتیجہ حاصل ہوگا۔ ذیل میں ایلوپیتھک دواؤں کے استعمال کے سلسلے میں چند رہنما اصول درج ہیں جنہیں اپنا کر دواؤں سے ان کا صحیح فائدہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔

(۱)۔ علاج کے لیے ڈاکٹر کے پاس جانے کے بعد مریض کو دی گئی تمام گھریلو دوائیں اور کیے گئے علاج کی تفصیل بلا کم و کاست ڈاکٹر کو تفصیل سے بتا دیں۔

(۲)۔ گھر میں دوائیں ہمیشہ بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

(۳)۔ کسی مرض کے لیے ڈاکٹر نے جو دوا تجویز کی ہے، اسے ہی استعمال کریں۔ میڈیکل اسٹور سے لی ہوئی دوا وہی ہے یا نہیں اس کا اطمینان کرانے کے بعد ہی مریض کو دیں۔

(۴)۔ اپنی مرضی سے کوئی بھی دوا استعمال نہ کریں۔

(۵)۔ دوائیں اچھی حالت میں ہیں اور ان کی مدتِ تاثیر ختم نہیں ہوئی ہے اسے اچھی طرح دیکھ لیں۔

(۶)۔ بعض دوائیں بوتل میں پاوڈر کی شکل میں ہوتی ہیں (Klox نامی دوا چھوڑ کر) انہیں تیار کرنے کے لیے بوتل پر بنے نشان تک گرم کر کے ٹھنڈا کیا ہوا پانی ملائیے اور دوا تیار ہونے کے بعد سات دنوں کے اندر ہی اندر اسے پوری ختم کیجیے۔ سات دنوں کے بعد اسے مت استعمال کیجیے۔

(۷)۔ ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق مقررہ مدت اور مقررہ مقدار میں ہی دوائیں دے کر کورس

مکمل کریں۔ ایسا نہ کرنے کی صورت میں مرض کا دوبارہ حملہ ہو سکتا ہے۔

(۸) ۔ دوا یا گولی کی کڑواہٹ اگر ناقابلِ برداشت ہو اور قے ہو جاتی ہو تو شہد یا شکر کے ساتھ استعمال کریں۔

(۹) ۔ ڈاکٹر کی خاص ہدایت کے سوا کوئی بھی دوا یا گولی مریض کو خالی پیٹ نہ دیں۔

(۱۰) ۔ دوا کے استعمال کے بعد مرض میں افاقہ نہ ہو یا مرض بڑھ جائے تو زیادہ بہتر ہے کہ اسی ڈاکٹر سے اس کا ذکر کیا جائے اور مناسب تشخیص کروائی جائے۔

(۱۱) ۔ ہدایت کے مطابق دوائیں مقررہ وقت میں پوری کریں۔ مرض پر کسی دوا کا اثر ہو رہا ہے یا نہیں، مریض کے لیے فائدہ مند ہے یا نہیں، اس کا اندازہ کرنے کے لیے کم از کم ۴۸ سے ۷۲ گھنٹوں کی مدت درکار ہے۔ اس لیے بتائے ہوئے پیمانے کے مطابق دوائیں جاری رکھیے۔ روز روز دوائیں اور ڈاکٹر بدل کر کچھ حاصل نہیں، بلکہ مریض کے لیے مزید نقصان کا اندیشہ ہے۔

(۱۲) ۔ مریض کو دوا کب، کتنی اور کس طرح دینا ہے، ترکیبِ استعمال کی زبانی یا تحریری دی ہوئی ہدایت سمجھ میں نہ آئی ہو تو بلا جھجک ڈاکٹر سے دوبارہ پوچھ کر اطمینان کر لیں۔

(۱۳) ۔ دواخانہ سے دوائیں لینے کے لیے گھر سے صاف دُھلی ہوئی اچھے کاگ کی بوتل ساتھ لے جائیں۔

چند خاص دواؤں کا ظاہری اثر

(۱۴) ۔ کچھ فیورازولی ڈین (Farozolidina)، اینٹی بیکس (Entobex) اور ریفام پیسین (Rifampicin) نامی وغیرہ دوا کے استعمال سے وقتی طور پر پیشاب بالکل ہلدی کے رنگ کی طرح پیلی یا لال ہوتی ہے۔ اسی طرح آئرن ٹانکس اور وین پار (Vanpar) وغیرہ دوا کے استعمال کے دوران پاخانہ پیلا لال یا کالے رنگ کا ہوتا ہے۔ بی کامپلیکس (B-Complex) کے استعمال سے پیشاب پیلی ہوتی ہے۔ ان سے گھبرانا نہیں چاہیے۔ ڈاکٹر سے بتا دینا چاہیے۔

(۱۵) ۔ کلورومائی سیٹین اور اینٹی کینسر دوائیں انڈوکزان (Endoxan) اور وِن کرسٹون وغیرہ تیز اثر دواؤں کے استعمال سے خون کے سفید ذرّات پر بہت

شدید اثر ہو سکتا ہے۔ اس لیے ڈاکٹر سے مشورہ پر ایسی دواؤں کے استعمال کے دوران گلے میں درد ہونا، اچانک خوب تھکن اور گراوٹ محسوس کرنا، جسم میں خوب۔ درد محسوس کرنا جیسی شکایات پیدا ہوں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

(۱۶) - کچھ دواؤں کا حمل پر خراب اثر ہوتا ہے۔ اس لیے حاملہ عورتیں (شروع کے تین مہینے میں) علاج کرواتے وقت حمل کا ذکر ڈاکٹر سے ضرور کریں۔

(۱۷) - بعض دوائیں ماں کے دودھ کے ذریعے بچے پر بھی اثر انداز ہو جاتی ہیں اس لیے اگر عورت بچے کو دودھ پلاتی ہے تو یہ بات ڈاکٹر کو بتا دینا چاہیے۔

انجکشن

(۱۸) - کسی بھی قسم کا انجکشن یا ٹانک لینے کے لیے ڈاکٹر پر دباؤ نہ ڈالیں۔ ڈاکٹر خود ہی حسب ضرورت اس کا مشورہ دے گا۔

(۱۹) - انجکشن لینے کے بعد اس جگہ پر دو تین منٹ تک اسپرٹ والی روئی دبا کر رکھیں تاکہ وہاں سے خون نہ نکلے۔

(۲۰) - کسی بھی انجکشن کی جگہ سینکنے میں کوئی حرکت نہیں ہے۔ لیکن اگر وہ جگہ سخت ہو گئی ہے یا وہاں گانٹھ ہو گئی ہے تو اسے ڈاکٹر کو دکھا دیں۔

(۲۱) - کسی بھی قسم کا انجکشن لینے کے بعد کم از کم پندرہ منٹ دواخانہ میں رکیں۔

زخم اور پھوڑے پھنسیاں

(۲۲) - زخم یا پھوڑے پھنسیوں کے لیے کتنا ہی اچھا اور زود اثر مرہم کیوں نہ استعمال کریں اگر زخم یا پھنسی کو اچھی طرح صاف نہ کیا گیا ہو اور اوپر ہی اوپر مرہم لگا دیا گیا ہو تو اس کا اثر نہ ہوگا۔ اس لیے زخم یا پھوڑے پھنسی کو اچھی طرح صاف کر کے مرہم لگائیں۔ زخم جلد اچھا نہ ہو رہا ہو تو ڈاکٹر کو بتائیں۔

ری ایکشن (الرجی)

(۱) - اپنے پاس علاج کے لیے آئے مریض پر کسی انجکشن یا دوا کا ری ایکشن ہو ایسی کیسی بھی

ڈاکٹر کی خواہش یا توقع نہیں ہوتی ۔ بعض دواؤں یا انجکشن کے ٹیسٹ ڈوز ہی میں کبھی کبھی بعض مریضوں کو زبردست ری ایکشن آسکتا ہے ۔ مریض کو جلد آرام ہو وہ صحت یاب ہو جائے، اس کے لیے ہی ڈاکٹر کوئی بھی دوا یا انجکشن دیتا ہے لیکن مریض کا جسم اس دوا یا انجکشن کو اچانک قبول نہ کرے اور وہ اسے برداشت نہ ہو تو ری ایکشن ہوتا ہے، اس میں ڈاکٹر کا کیا قصور ہ؟ عام طور پر وٹامن بی ون ، پینی سیلین (Penicilline) ، سلفا ، انالجین ، اسپرین ، وغیرہ دواؤں کا ری ایکشن ہوتا ہے اسے ذہن نشین رکھنا چاہیے ۔

(۲) ۔ اپنے گھر میں کسی کو اگر کسی خاص دوا، گولی یا انجکشن کا ری ایکشن ہوتا ہو تو اس کی آگہی بنا بھولے علاج کروانے سے پہلے ہی ڈاکٹر کو ضرور دیں ۔

(۳) ۔ گولی ، دوا ، انجکشن لینے کے بعد اگر طبیعت میں متلی آرہی ہو چکر آرہا ہو ، طبیعت گھبرا رہی ہو ، زیادہ پسینہ آرہا ہو ، جسم میں کھجلی اُٹھ رہی ہو ، پتّی ابھر رہی ہو تو فوراً ڈاکٹر کو بتائیں ۔ کیوں کہ یہ تمام علامتیں ری ایکشن کی ہو سکتی ہیں ۔

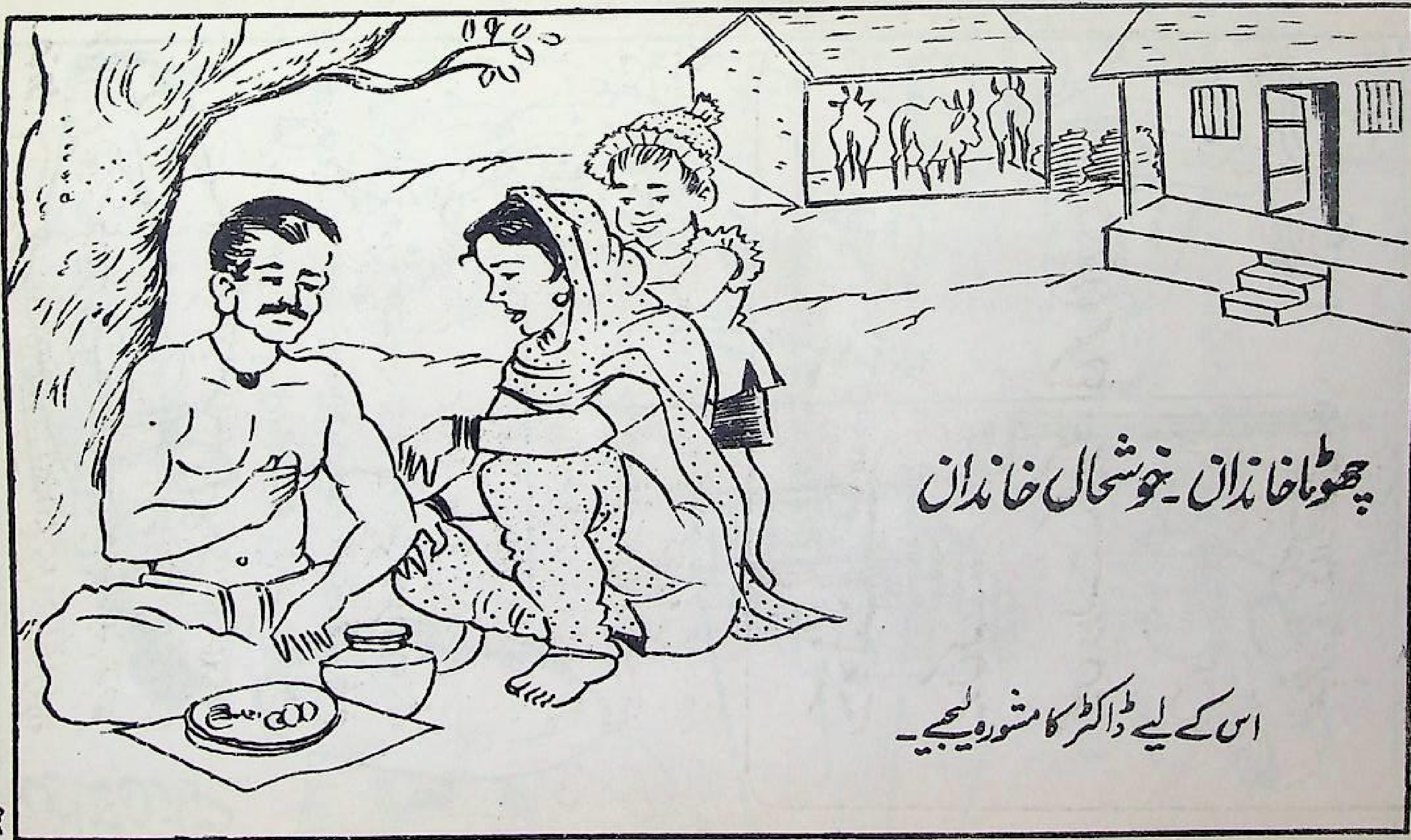
دولت سے علم بڑا ہے

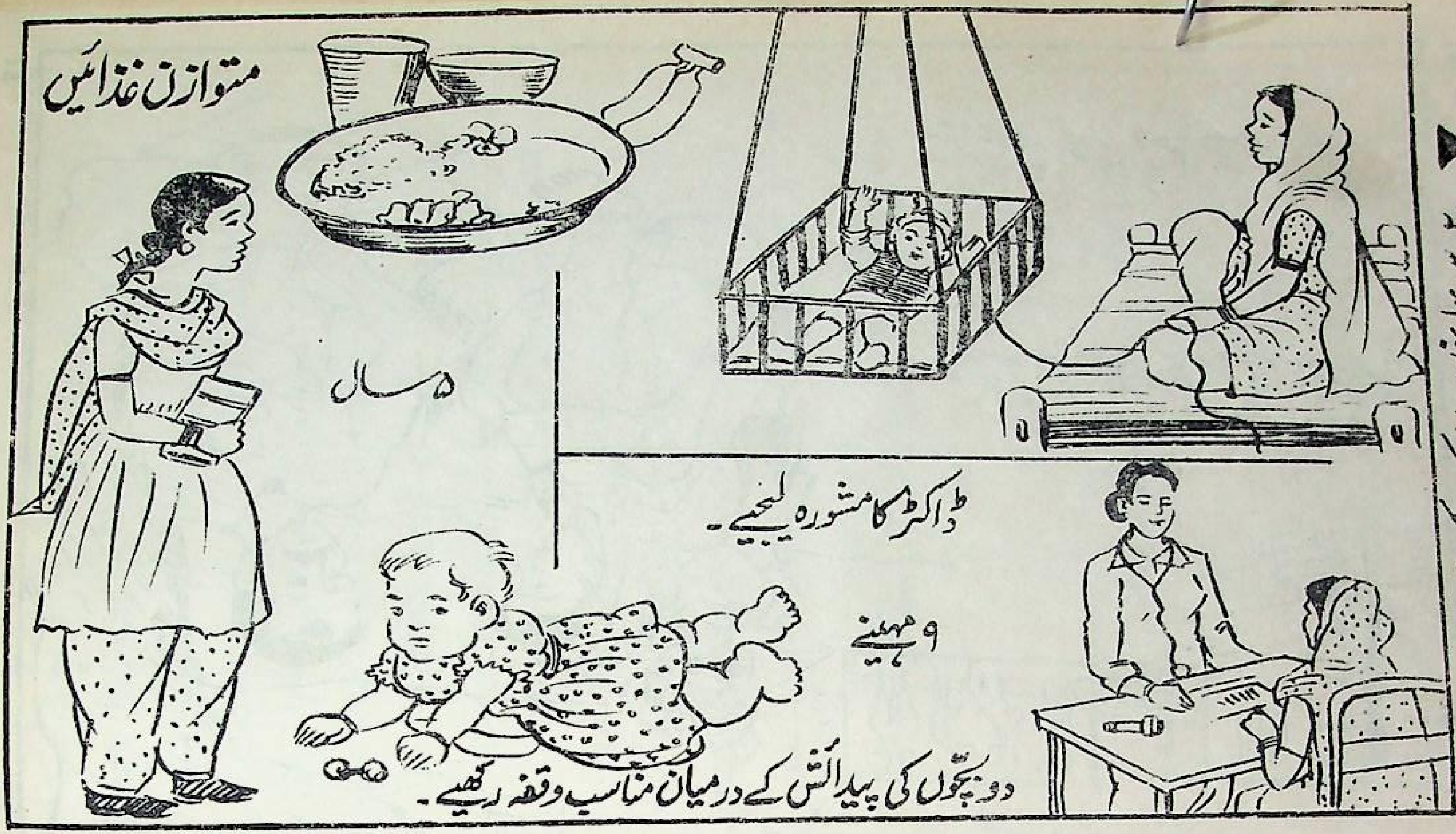
کیوں کہ

ہمیں دولت کی رکھوالی کرنی پڑتی ہے

جب کہ

علم خود ہماری رکھوالی اور رہنمائی کرتا ہے!


چھوٹا خاندان - خوشحال خاندان
اس کے لیے ڈاکٹر کا مشورہ لیجیے۔



۲۰ سے پہلے نہیں ۳۰ کے بعد کبھی نہیں

خاندانی بہبود (ضبط تولید)

कुटुंब नियोजन

آج ملک بہت سے سنگین مسائل سے دوچار ہے۔ ہم میں سے ہر شخص اگر چاہے تو ایک انتہائی پیچیدہ مسئلہ کو نہایت آسانی سے حل کر کے ملک کی خدمت کے ساتھ ساتھ اپنے خاندان کی فلاح و بہبود بھی حاصل کر سکتا ہے۔ بشرطیکہ ملک کے دیئے ہوئے ان نعروں میں سے کسی ایک کو اپنائیں:

(۱) ہم دو ہمارے دو۔

(۲) دو یا تین ... ۔

(۳) پہلا بچہ ابھی نہیں دو کے بعد کبھی نہیں۔

(۴) چھوٹا خاندان سکھی خاندان۔

(۵) چھوٹے خاندان سے سکھ بے شمار۔

(۶) بیس سے پہلے نہیں اور تیس کے بعد کبھی نہیں۔

مندرجہ بالا قسم کے بے شمار نعرے ہماری آنکھوں اور کانوں سے گزرتے ہیں۔ عام طور پر ہر ماں باپ کی یہی تمنا ہوتی ہے کہ پہلے بچے کی پیدائش کے چار یا پانچ سال بعد دوسرے بچے کی پیدائش ہو۔ زچہ بچہ کی جسمانی اور نفسیاتی صحت کی برقراری کے لیے یہ بہت ضروری بھی ہے۔ اس لیے ضبط تولید کے اسباب اور طریقۂ عمل کی ابتدائی معلومات ہر خاندان کے لیے ضروری ہے۔ جو اسے اپنانا چاہتا ہو۔ دورانِ تعلیم بالغوں کو جنسی تعلیم دینا اس مقصد کے لیے بے حد ضروری ہے۔ الیور شنز لنگ لائنز ڈ (حکومت کا منظور شدہ استقاطِ حمل کا مرکز) جاری کیے جانے کی وجہ سے یہ تعلیم ہر بالغ کے لیے اختیاری ہونی چاہیے۔

مردوں کے لیے نرودھ کا استعمال سادہ، سلیس، ارزاں طریقہ ہے۔

عورتوں کے لیے ماہواری کے پانچویں دن سے روزانہ شب میں ایک قرص

دودھ کے ساتھ بلا ناغہ استعمال کی جائے۔

۲۱ دن کے بعد گولی کا استعمال بند کرنے کے، چار یا پانچ دن بعد دوسرے ماہ کی ماہواری کے ایام شروع ہوجاتے ہیں۔ گولیوں کے استعمال سے رحم ڈھیلا ہونا، یا جسم کا فربہ ہونا، اس قسم کی غلط فہمیاں اکثر عورتوں میں پائی جاتی ہیں۔

یہ گولیاں خالی پیٹ یا بھوک کی حالت میں ہرگز استعمال نہ کی جائیں۔ بعض عورتوں کو ان گولیوں کے استعمال سے متلی اور سر چکرانے کی شکایات ہو سکتی ہے۔ ماہواری کے ایام کا فاصلہ بڑھانے کے لیے بھی یہ گولیاں مفید ثابت ہوتی ہیں۔

جیلی اور جھاگ والے کریم کا استعمال، کاپر ٹی (لوپ) لگوانا وغیرہ ماہرین کے مشورے سے کیے جائیں۔

جس خاندان کے لیے ضبط تولید کے ذرائع ناقابلِ استعمال یا ناپسند ہوں انہیں چاہیے کہ وہ مندرجہ ذیل باتوں کو پیش نظر رکھیں:

عام طور پر ۳۰/۲۸ دنوں کے بعد باقاعدگی سے ۴ دنوں تک ایام جاری رہنے والی عورتوں کو ایام جاری ہونے کے روز سے گیارہویں دن سے اٹھارہویں دن تک کے عرصہ میں اگر میاں بیوی کا باہمی تعلق ہو تو حمل ٹھہرنے کا قوی امکان ہوتا ہے اس لیے اس عرصہ میں حتی الامکان ضبطِ نفس اختیار کیا جائے یا پھر ذرائع ضبط تولید استعمال کیے جائیں۔

محفوظ ایام (حمل نہ ٹھہرنے کے لیے) ۲۸ دنوں کے بعد ۴ دن تک اگر باقاعدگی سے ایام جاری رہتے ہوں تب پانچ تا گیارہویں دن تک اور انیسویں دن سے آئندہ کے ایام جاری ہونے تک کا عرصہ محفوظ ایام سمجھے جاتے ہیں۔ عام طور پر ان دنوں میں حمل ٹھہرنے کا امکان نہیں رہتا۔

دو یا تین بچوں کی پیدائش کے بعد آپریشن کروالینا بہتر ہوتا ہے۔

مردوں کے لیے نس بندی Vasectomy

عورتوں کے لیے نس بندی Tubectomy

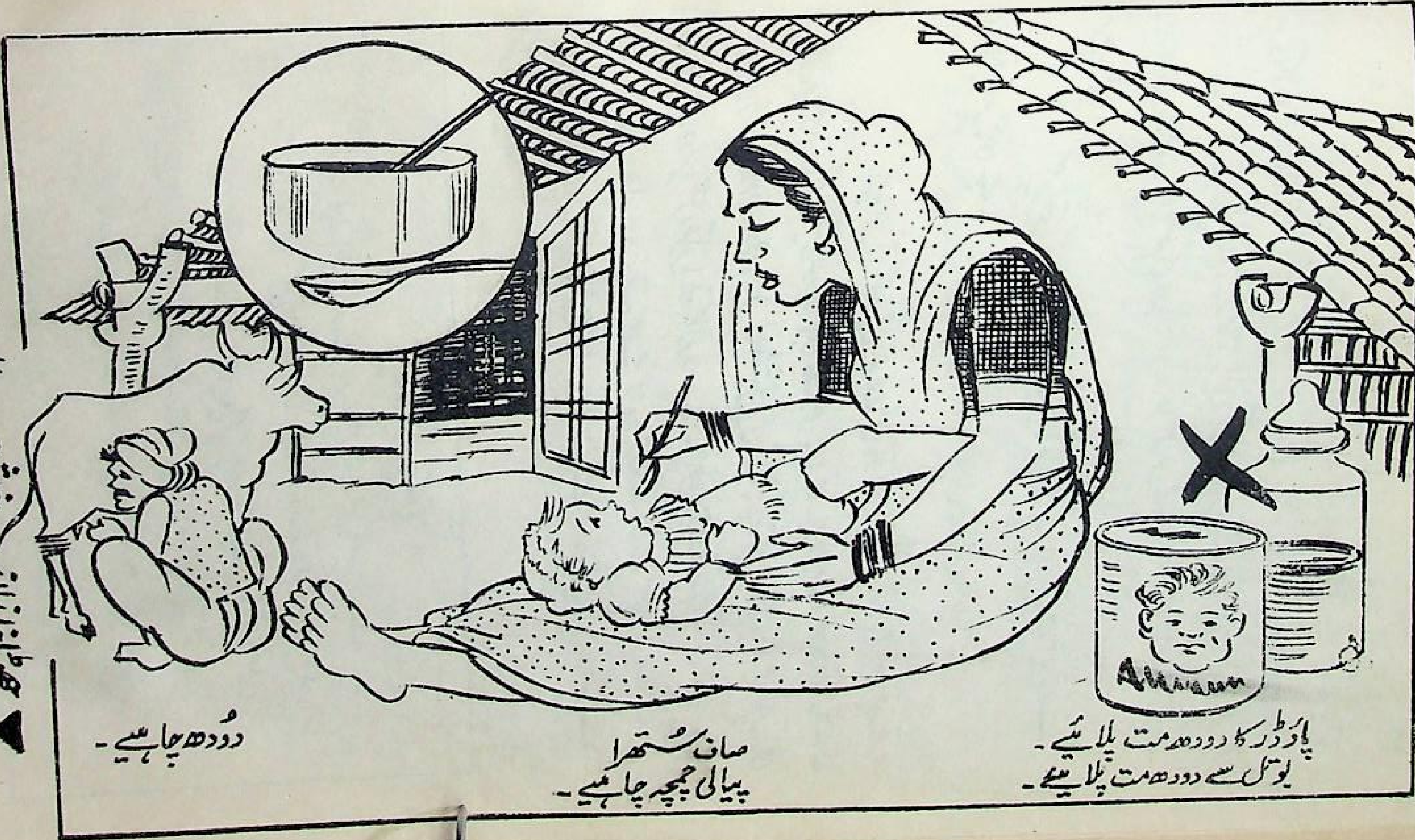
چند ناگزیر حالات میں اگر اشد ضروری ہو تب آپریشن کیے ہوئے میاں بیوی کو دوبارہ اولاد کی خواہش پیدا ہونے پر ریکینیلائزیشن Recanali-zation (دوبارہ نس جوڑنے کا آپریشن) اب بھارت میں نہایت کامیاب طریقے سے کیا جا رہا ہے۔ اس قسم کی دوبارہ اولاد حاصل کرنے والے خاندان ہمارے یہاں موجود ہیں۔

آپریشن کے بعد قوت باہ میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے، یہ بات غلط فہمی پر مبنی ہے۔

اکثر عورتوں کو زچگی کے بعد تین تا نو ماہ تک ایام شروع نہیں ہوتے، اور کب جاری ہوں گے یقینی طور پر انہیں سمجھنا بھی نہیں ہے۔ اس عرصہ کو Lactational Amenorrhoea (لیکٹیشنل ایمی نوریا) کہتے ہیں۔ ان ایام میں لاپرواہی کی وجہ سے دوسرا حمل قرار پانے کا زبردست خطرہ موجود رہتا ہے۔ اس خطرہ سے بچنے کے لیے سیدھا سادہ طریقہ یہی ہے کہ ضبط تولید کے ذرائع استعمال کیے جائیں۔ پڑھیے اور غور کیجیے۔ کسی بھی طرح حجاب نہ برتتے ہوئے اپنے فیملی ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے۔

خیال رہے!

بُرے بھلے کی تمیز، اس کے بارے میں غور و فکر کی صلاحیت اور خود اعتمادی، کسی چیز کے بارے میں اپنی رائے قائم کرنا اور فیصلہ کرنا، بچوں میں یہ تمام باتیں پیدا کرنا ہمارا کام ہے۔ یہ کام خوش اسلوبی سے انجام دینا چاہیے اور ایسے حالات پیدا کرنا چاہیے کہ بچہ خود بخود اپنے اندر یہ خوبیاں پیدا کر سکے۔ یہی ہمارا اصل کام ہے۔



▼ چھوٹا خاندان — خوش حال خاندان ▼

ایامِ حمل میں کی جانے والی احتیاط
गरोदरपणी घ्यावयाची काळजी

حمل کوئی بوجھ یا بیماری نہیں بلکہ عورت کی زندگی کا سب سے اہم موڑ اور خوشیاں دینے والا موقع ہے۔

حمل کے ابتدائی تین مہینوں میں کی جانے والی احتیاط:

حسبِ معمول آنے والی ماہواری بند ہوتے ہی پچھلی ماہواری کے پہلے دِن کی تاریخ نوٹ کرلیں، اور یہ تاریخ ڈاکٹر کو بتائیں۔ اس طرح ڈاکٹر آپ کو آپ کی زچگی کی ممکنہ تاریخ بتا سکے گا۔

(۱)۔ اپنے کسی بھی مرض کا علاج کرواتے ہوئے آپ کو حمل ہے، اس کا ذکر ڈاکٹر سے ضرور کریں۔

(۲)۔ متلی اور قے کے علاج کے لیے ماہر ڈاکٹر سے ہی رجوع کریں۔ کیوں کہ بعض دواؤں کا حمل پر خراب اثر پڑ سکتا ہے۔

(۳)۔ جہاں تک ہوسکے حمل کے دوران ایکس رے سے بچیے۔ x-ray مت کروائیے کیوں کہ ایکس رے کی شعاعوں کا بچے کی نشوونما پر خراب اثر پڑ سکتا ہے۔

(۴)۔ کھلی ہوا میں رہیے۔ ہلکی پھلکی ورزش کرتے رہیے۔

(۵)۔ ایسا سفر یا سواری جس میں بہت زیادہ جھٹکے یا دھکے لگتے ہوں اس سے احتیاط کیجیے۔

(۶)۔ شروع کے تین مہینوں میں میاں بیوی کے جنسی اختلاط میں کوئی ہرج نہیں ہے۔ لیکن اگر کوئی جنسی بیماری ہے تو حمل قرار پانے کے بعد مباشرت سے پرہیز کریں۔

(۷)۔ جن عورتوں کا حمل پہلے گر چکا ہے، ساقط ہو چکا ہے، ایسی عورتوں کو حمل کے دوران زیادہ احتیاط اور آرام کرنا چاہیے۔ سفر سے پرہیز کرنا چاہیے۔

(۸) - ہمیشہ خوش رہنا، اچھے خیالات رکھنا، ہنسی خوشی کے ماحول میں رہنا، ان باتوں کا حمل کی نشوونما پر اچھا اثر پڑتا ہے۔

(۹) - جن عورتوں کی بدقسمتی سے انہیں اس سے پہلے پیدائشی جسمانی نقص والا بچہ ہوا ہے ان کے لیے ضروری ہے کہ دوسرے حمل کے دوران Genetic councelling کی جانچ کروائیں۔

(۱۰) - حمل کے دو ڈھائی مہینے کے بعد ایک خاص قسم کی جانچ Vaginal Smear اور چوتھے مہینے کے بعد بچہ دانی سے پانی نکال کر اس کی جانچ Amniocentesis کروانے کے بعد یہ کہنا بہت حد تک ممکن ہو گیا ہے کہ لڑکا ہوگا یا لڑکی۔

(۱۱) - دوران حمل خون کی جانچ، خون کا گروپ اور پیشاب کی جانچ کروا لینا چاہیے۔

(۱۲) - وقتاً فوقتاً بلڈ پریشر کی جانچ کرواتے رہنا چاہیے اور اس کا اندراج رکھنا چاہیے۔

چار سے چھ ماہ کے دوران احتیاط :

اس دوران مہینے میں ایک بار ڈاکٹر سے معائنہ کروانا ضروری ہے۔

جن عورتوں کا خون کا گروپ نگیٹیو ہے، جنہیں ذیابیطس (شکر) کی بیماری، ٹی بی، دل کا کوئی مرض، جھٹکے آنا، بلڈ پریشر، کنول کا مرض ہو یا اس سے پہلے کی زچگی آپریشن کر کے کی گئی ہو، ایسی عورتوں کو بہت محتاط رہنا چاہیئے اور فوقتاً فوقتاً ماہر ڈاکٹر سے معائنہ کروا کے اس کے مشورے پر چلنا چاہیے۔

غذائیں :

اس دوران آئرن، کیلشیم اور پروٹین دینے والی طاقتور اور صحت بخش غذاؤں کا استعمال مفید ہے۔

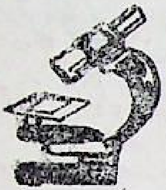
ساتھ ہی مناسب ہلکی ورزش کرتے رہنا چاہیے۔

حمل کے دوران

ان چیزوں پر غور کریں :

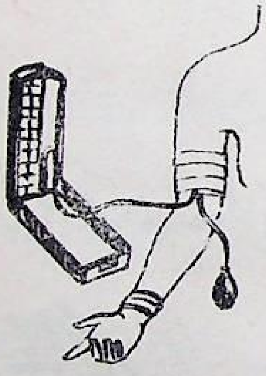


وزن

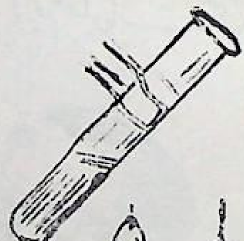


خون کی جانچ

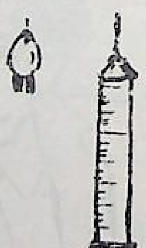
Hb% Bl. Group.



بلڈ پریشر



پیشاب کی جانچ



دھنوات کا انجکشن

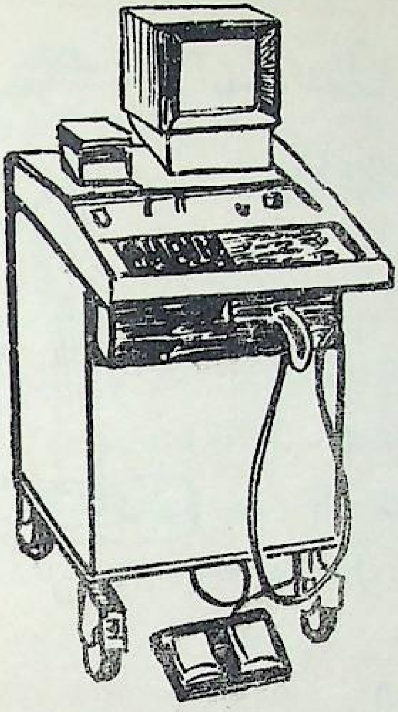
۴، ۵، ۶ مہینے میں لگوانا



پیروں پر سوجن

▼ چھوٹا خاندان، سُکھی خاندان ▼

الٹرا ساؤنڈ
سونوگرافی



پیٹ کے اندر کے حمل کے بارے میں کافی صحیح اور
اہم معلومات ملتی ہے ۔



مدافعتی ٹیکے :

دھنر وات سے بچاؤ کا ٹیکہ چوتھے اور چھٹے مہینے میں لگوالینا چاہیئے۔
بار بار چھ ماہ بعد بچّہ دانی کا منہ کھل جانے کی وجہ سے بالکل اچانک ہوجانے والی زچگی سے بچنے کے لیے اسی دوران ہی کسی ماہر ڈاکٹر کے مشورہ سے بچّہ دانی کی تھیلی کے منہ کو ٹانکے لگوالینا ضروری ہوتا ہے۔

چھ مہینے سے وضع حمل تک کی احتیاط :

ساتویں اور آٹھویں مہینے میں ہر پندرہ دن پر ایک بار ڈاکٹری معائنہ کروانا چاہیے نویں مہینے میں ہر آٹھ دن پر یہ معائنہ کروانا چاہیے۔

(۱)۔ پیشاب کی رپورٹ، خون کا گروپ، بلڈ پریشر کا ریکارڈ اور وزن کا ریکارڈ سنبھال کر رکھنا چاہیے۔

(۲)۔ زچگی سے متعلق مفصّل طبّی معلومات کسی ماہر ڈاکٹر سے بلا جھجک معلوم کرلینا، مناسب اور فائیدہ مند ہوتا ہے۔

(۳)۔ آسان اور کم تکلیف والی زچگی اور صحت مند بچے کی پیدائش اور اچھی نشوونما کے لیے طاقت بخش غذائیں، ورزش اور چھاتی (پستانوں) کی مناسب دیکھ بھال اور صفائی ضروری ہے۔

(۴)۔ اسی دوران بھی مناسب براسیر (باڈی) استعمال کریں۔ کپڑے البتّہ ڈھیلے ڈھالے استعمال کریں۔

(۵)۔ اس دوران اونچی ایڑی کے چپّل استعمال نہ کریں۔

(۶)۔ اپنے آپ کو خوش وخرم رکھیں۔ سیر و تفریح کریں اور اچھی کتابوں کا مطالعہ کریں۔

اسپتال میں نام کا اندراج :

محفوظ، آسان اور آرام کے ساتھ زچگی کے لیے پہلے ہی سے کسی اچھے اسپتال

یا زچگی خانہ میں اپنے نام کا اندراج کروا کے سیٹ ریزرو کروالیں۔

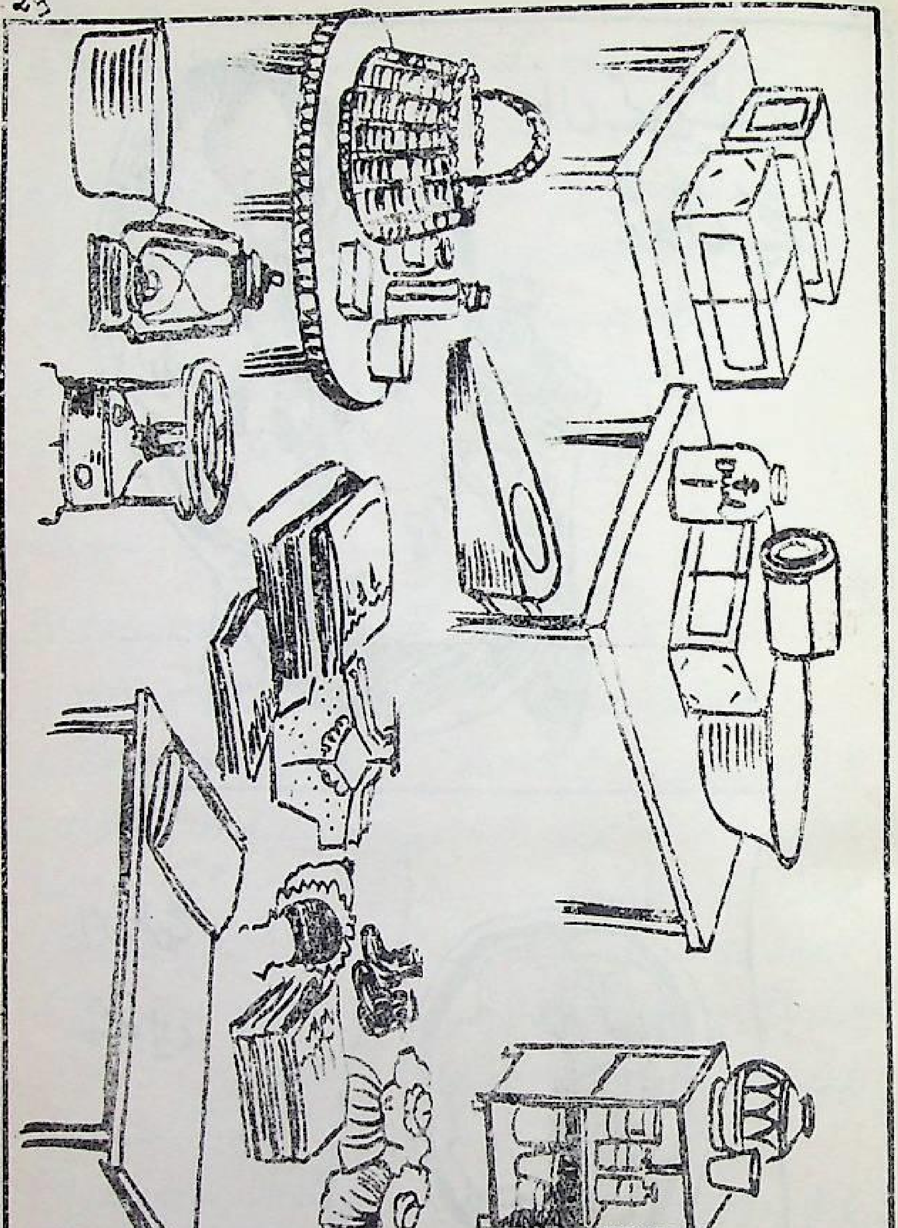
چند باتیں جن کے ہوتے ہی فوراً ڈاکٹر کا مشورہ لیں :

(۱) سینے میں خوب جلن ہونا۔
(۲) مسلسل قے ہونا، پیروں اور چہرے پر زیادہ سوجن نظر آنا۔
(۳) سانس لینے میں تکلیف ہونا۔
(۴) اچانک کمر میں بہت درد ہونے لگنا۔
(۵) سر میں خوب درد ہونا، چکر آنا، دھندلا دھندلا نظر آنا،
(۶) پیٹ میں بچے کی حرکت ہمیشہ کی بہ نسبت کم محسوس ہونا یا بالکل ہی بند محسوس ہونا۔

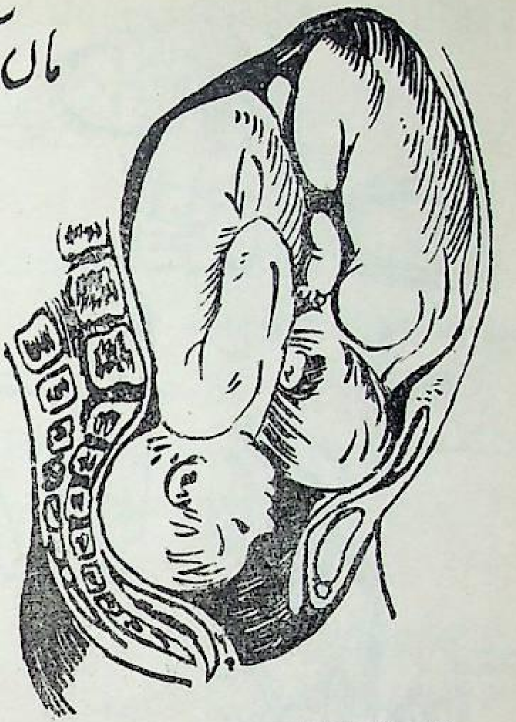
(۷) اچانک پیٹ میں خوب درد ہونا۔
(۸) ہاتھ پیروں میں جھنجھناہٹ محسوس ہونا۔
(۹) وزن خوب بڑھ جانا۔
(۱۰) چلتے وقت پیر گھسٹ کر پڑنا۔
(۱۱) پیٹ زیادہ بڑھا ہوا نظر آنا۔
(۱۲) جڑواں بچوں کا خدشہ محسوس ہونا۔
(۱۳) پیشاب بار بار لیکن تھوڑی ہونا، پیشاب میں جلن ہونا۔
(۱۴) قبض محسوس ہونا، پاخانہ صاف نہ ہونا، پاخانہ کرنے کے لیے زور لگانے کی ضرورت پڑنا۔

احتیاط :

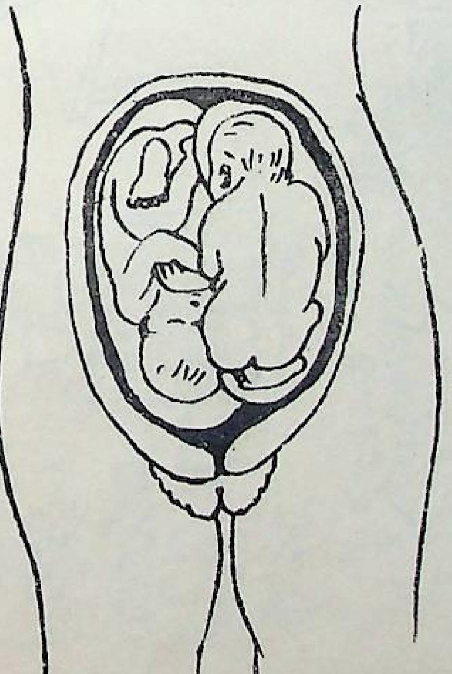
(۱) گھر میں اگر زچگی کرنا ہو تو صاف اسٹرلائیزڈ، جراثیم سے پاک کیے ہوئے بلیڈ یا چاقو سے نال کاٹیں۔ گندی، جراثیم سے پاک نہ کی ہوئی چھری، چاقو، بلیڈ یا قینچی سے نال نہ کاٹیں، کیوں کہ ایسا کرنے سے نوزائیدہ بچے کو دھنرات جیسا خطرناک اور جان لیوا مرض ہو سکتا ہے۔


زچگی سے پہلے
ان تمام چیزوں
کی تیاری رکھنا
مفید
ہوتا ہے!

ماں کے پیٹ میں
جڑواں بچّے



اِس طرح
رہتے ہیں۔



(۲) دل چاہتا ہے اس بہانے کالی مٹی، پیلی مٹی یا کھریا وغیرہ کھانا خود اپنے آپ بیماریوں کو، کیڑے کیچوے کو اور تکلیف کو دعوت دینا ہے۔

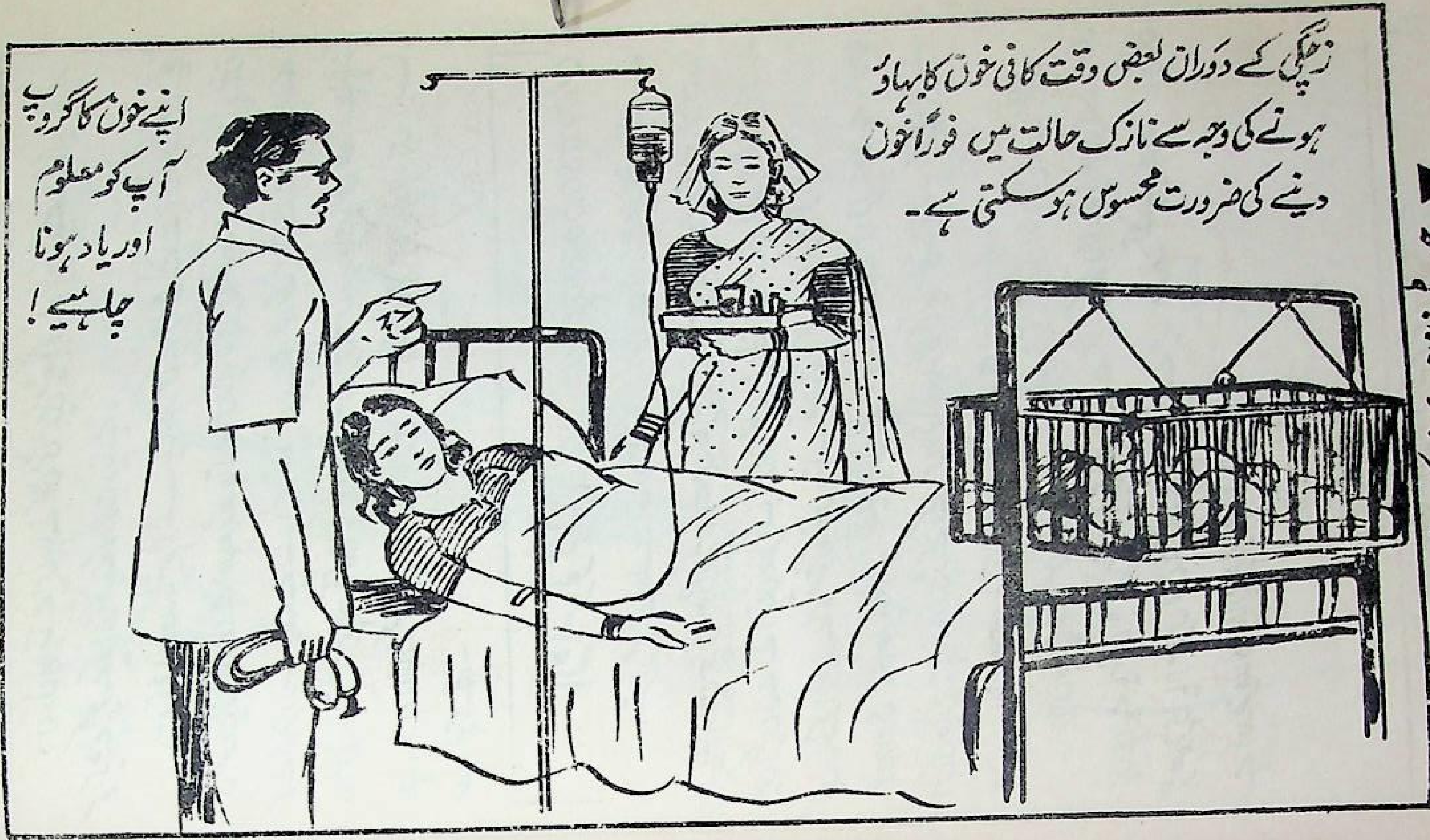
(۳) آئرن اور کیلشیم ٹانک لینا اور اس کے انجکشن لینے سے جیوں کہ پیٹ میں بچے کی نشوونما زیادہ ہوتی ہے اور وہ بڑھ جاتا ہے اس لیے زچگی میں تکلیف ہوتی ہے۔ یا آپریشن کرنے کی ضرورت پڑتی ہے ـــــ ایسی غلط فہمی بہت سی عورتوں میں ہوتی ہے۔ اس وجہ سے وہ اس دوران کیلشیم اور آئرن ٹانکس اور انجکشن نہیں لیتیں۔ یہ خیال بالکل غلط اور جاہلانہ ہے۔ اس دوران کیلشیم اور آئرن ٹانکس یا ایسی غذائیں جن میں یہ موجود ہیں، لینا مفید ہوتا ہے۔

الٹراسونو گرافی Ultrasonography

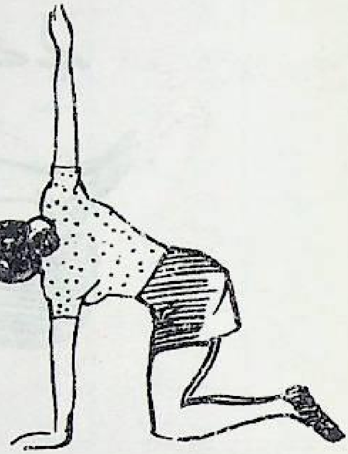
استقرارِ حمل کے سولہ سے اٹھارہ ہفتے (چار سے ساڑھے چار مہینے) مکمل ہوئے بغیر رحمِ مادر میں بچّہ کی موجودگی ایکس رے میں نظر نہیں آتی۔ اس کے علاوہ حمل کے اس نازک دور میں ایکس رے کے انتہائی خطرناک اثرات حمل پر پڑ سکتے ہیں اس لیے کوئی بھی ڈاکٹر اس وقت میں حاملہ کو ایکس رے کا مشورہ نہیں دیتا ـــ لیکن آج کل الٹراسونو گرافی یا "سونار" Sonar نامی جدید طریقۂ تفتیش مہیّا ہے، جس کی مدد سے حمل قرار پا چکا ہے یا نہیں، اس کی جانچ پہلی ماہواری رکنے کے دس دنوں بعد بھی کی جاسکتی ہے ـــ رحم میں بچّہ ایک ہی ہے، جڑواں ہے یا تین ہیں، اس کا بھی پتہ لگایا جاسکتا ہے۔

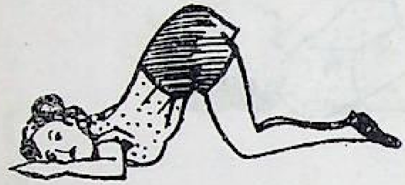
اس جانچ سے حمل پر کوئی خراب اثر نہیں پڑتا۔ حمل کی افزائش حسبِ معمول ہو رہی ہے یا نہیں؟ ہر ہفتہ جانچ کروانے سے حمل رکنے والا ہے یا نہیں ـــ اس کی بڑھوتری یا اس میں کوئی خرابی ہے؟ اس بارے میں معلومات تفصیل سے حاصل ہوسکتی ہے اور ضروری علاج کیا جاسکتا ہے۔

**


زچگی کے دوران بعض وقت کافی خون کا بہاؤ
ہونے کی وجہ سے نازک حالت میں فوراً خون
دینے کی ضرورت محسوس ہو سکتی ہے۔
اپنے خون کا گروپ
آپ کو معلوم
اور یاد ہونا
چاہیے!

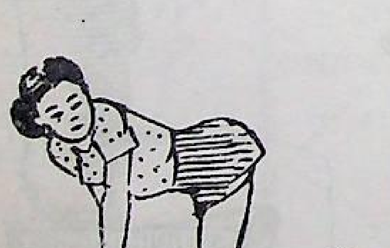
آسان زچگی کے لیے اور زچگی کے بعد اپنے
"ویگرہ" زنانہ تندرستی کو
بنائے رکھنے کے لیے



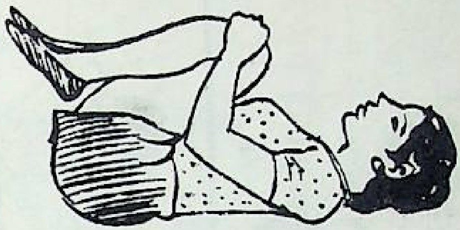


ہر عورت کے لیے ورزش کرنا
فائدہ مند ہوتا ہے۔





آسان زچگی کے لیے اور زچگی کے بعد اپنے "فِگر"
زنانہ تندرستی بنائے رکھنے کے لیے





ہر عورت کے لیے
ورزش کرنا
مفید ہوتا ہے،
ضروری ہوتا ہے۔

اپنی زچگی کی تاریخ جانیے!

* اوپر کی تاریخ آخری ماہواری کا پہلا دن بتاتی ہے   * اس کے بالکل نیچے کی تاریخ زچگی کی ممکن تاریخ ہے۔

جنوری	۱	۲	۳	۴	۶	۷	۸	۹	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	جنوری
اکتوبر	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	نومبر
فروری	۱	۲	۳	۴	۶	۷	۸	۹	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۶	۲۷	۲۸				فروری
نومبر	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۸	۲۹	۳۰	۱	۳	۴	۵				دسمبر
مارچ	۱	۲	۳	۴	۶	۷	۸	۹	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	مارچ
دسمبر	۶	۷	۸	۹	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۱	۱	۲	۳	۴	۵	جنوری
اپریل	۱	۲	۳	۴	۶	۷	۸	۹	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰		اپریل
جنوری	۶	۷	۸	۹	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۱	۱	۲	۳	۴		فروری
مئی	۱	۲	۳	۴	۶	۷	۸	۹	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	مئی
فروری	۵	۶	۷	۸	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲	۳	۴	۵	۶	۷	مارچ

جون	۱	۲	۳	۴	۶	۷	۸	۹	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰		جون
مارچ	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۲	۳	۴	۵	۶		اپریل
جولائی	◄	۲	۳	۴	۶	۷	۸	۹	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	جولائی
اپریل	۷	۸	۹	۱۰	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۲	۳	۴	۵	۶	۷	مئی
اگست	۱	۲	۳	۴	۶	۷	۸	۹	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	اگست
مئی	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	جون
ستمبر	۱	۲	۳	۴	۶	۷	۸	۹	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰		ستمبر
جون	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۸	۲۹	۳۰	۱	۳	۴	۵	۶	۷		جولائی
اکتوبر	۱	۲	۳	۴	۶	۷	۸	۹	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	اکتوبر
جولائی	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۲	۳	۴	۵	۸	۷	اگست
نومبر	۱	۲	۳	۴	۶	۷	۸	۹	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰		نومبر
اگست	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۲	۳	۴	۵	۶		ستمبر
دسمبر	۱	۲	۳	۴	۶	۷	۸	۹	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	دسمبر
ستمبر	۷	۸	۹	۱۰	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۲	۳	۴	۵	۶	۷	اکتوبر

گھر پر زچگی

घरी बाळंतपण झाल्यास

اگر زچگی گھر پر ہی کی گئی ہو یا ہوئی ہو تو بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔ بچے کی نال کاٹ دینے کے بعد بچہ ماں سے الگ ہو جاتا ہے اور اس کی الگ اور آزادانہ زندگی شروع ہو جاتی ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد مندرجہ ذیل باتوں کا خاص خیال رکھنا چاہیے:

(۱) بچہ پیدا ہوتے ہی رویا ہے یا نہیں؟

(۲) بچے کو نیچے رکھنے سے پہلے اس کے منہ میں انگلی ڈال کر منہ میں سے لیسدار مادہ رال صاف کر دیں۔ انگلی بہت اندر حلق تک نہ ڈالیں۔ اس کے بعد بچے کو نرم کپڑے میں لپیٹ کر رکھیں اس کا سر جسم کی بہ نسبت تھوڑا نیچے کی طرف رکھیں۔ تاکہ اس کے منہ سے لعاب اور رال نکلنے میں آسانی ہو۔

(۳) بچے کا وزن کتنا ہے؟

(۴) بچہ جسمانی طور سے مکمل ہے یا نہیں؟ یا اس میں کچھ نقص ہے؟

(۵) بچہ ماں کی چھاتی سے برابر دودھ پیتا ہے یا نہیں؟

(۶) بچے کی پہلی پیشاب اور سنڈاس ہوئی ہے کہ نہیں؟

(۷) بچے کو پانی پلانا۔

(۸) بچے کو نہلانا اور بچے کی آنکھیں صاف گیلی روئی سے صاف کرنا۔

بچہ پیدا ہوتے ہی زور زور سے روتا ہے۔ اگر وہ نہ رویا ہو تو اس کے دونوں پیر پکڑ کر اسے الٹا لٹکا دیں اور پیٹھ پر ہلکے ہلکے تھپکے لگائیں۔ ضرورت ہو تو اس کے بدن پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دیں۔ ایسا کرنے سے بچہ زور سے رونے لگے گا اور اس کے پھیپھڑوں میں تازہ ہوا داخل ہوگی۔ بچے کے رنگ کا نیلا پن ختم ہو کر وہ گلابی نظر آنے لگے گا۔ اس کا اطمینان کر لیں۔ اس کی سانس برابر چلنے لگی ہے یا نہیں اس پر غور کریں۔

بچہ بہت زیادہ سست ہو، بہت زیادہ روتا ہو، دودھ نہ نگلتا ہو، سانس بہت

تیز یا بہت دھیمی چل رہی ہو، رنگ نیلا پڑ گیا ہو، یا زیادہ پیلا نظر آتا ہو، سنڈاس اور پیشاب وقت پر نہ ہوتی ہو، آواز دھیمی ہو گئی ہو، بچے کو بخار ہو یا بچہ بالکل سرد ہو گیا ہو، ان حالات میں بچے کو زبردستی دودھ نہ پلائیں۔ اور فوراً ماہر ڈاکٹر کا مشورہ لیں۔

بچے ڈھائی کلو وزن کا ہونے تک، اس پر بہت زیادہ توجہ اور احتیاط ضروری ہے۔ خاص طور سے نامکمل دنوں کے بچوں کے لیے زیادہ احتیاط ضروری ہے۔

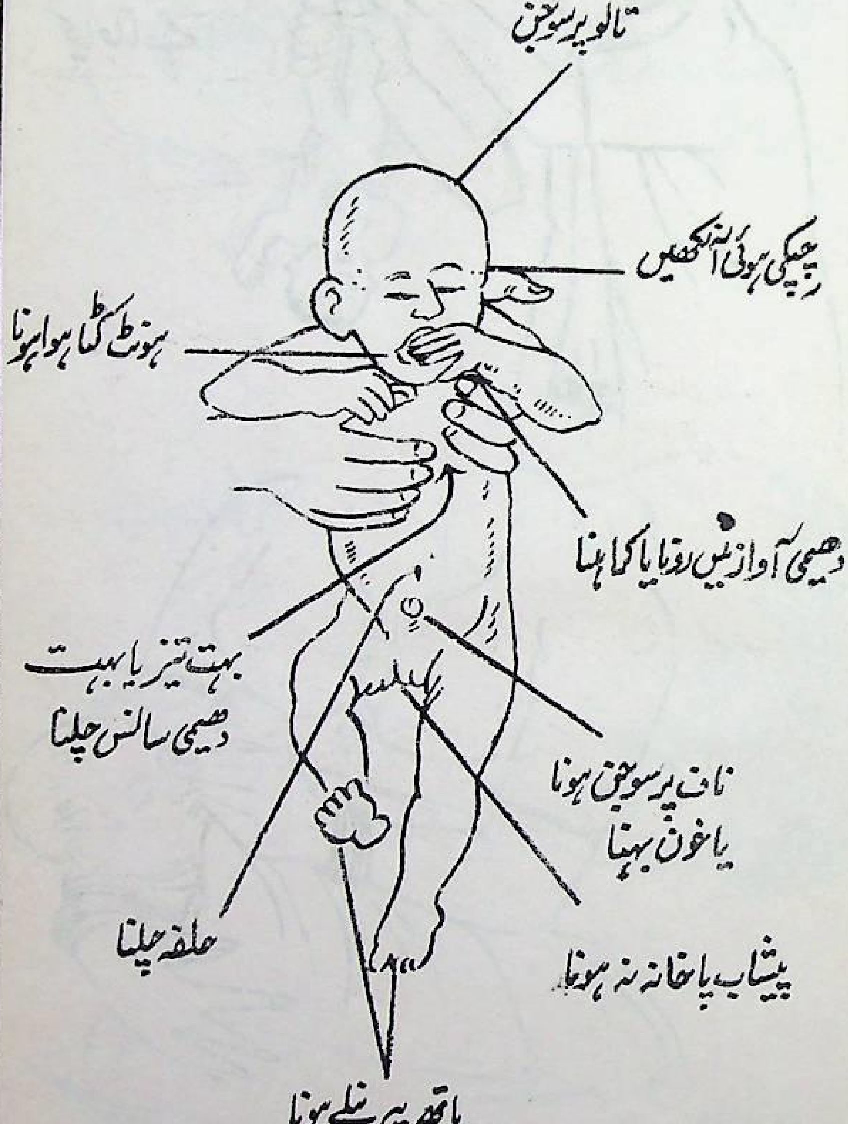
گھر پر بچے کی نال کس طرح کاٹیں:

کسی بھی چاقو، چھری یا قینچی سے نال نہ کاٹیں بلکہ اس کے لیے پہلے سے انتظام کر کے رکھیں۔

ایک قینچی یا داڑھی بنانے کا نیا بلیڈ، سلائی کے لیے استعمال ہونے والا مضبوط دھاگا، ایک پتیلی میں پانی لے کر ان چیزوں کو اس میں بس پندرہ منٹ تک اچھی طرح ابال لیں۔ اس کے بعد صابن سے اچھی طرح ہاتھ دھو لیں۔ اس کے بعد ابالے ہوئے دھاگے سے نال پر بچے کی ناف سے چار انگلی فاصلے پر گانٹھ ماریں۔ اس گانٹھ سے تقریباً ایک انچ فاصلے پر دھاگے سے دوسری گانٹھ ماردیں۔ دونوں گانٹھوں کے بیچ سے ابال کر رکھے ہوئے بلیڈ یا قینچی سے نال کاٹ دیں۔

نال کٹنے کے بعد اس پر راکھ کی ٹکٹی، ہلدی یا کوئی بھی دوسری چیز نہ لگائیں اس سے بچے کو دھنروات جیسا جان لیوا مرض ہونے کا خطرہ ہے۔

نوزائیدہ بچے کی جانچ



مندرجہ بالا حالات میں فوراً ڈاکٹر کا مشورہ لیں۔

نوزائیدہ بچے کا سانس جاری کرنے
کے لیے اسے اُلٹا
کیا جاتا ہے!





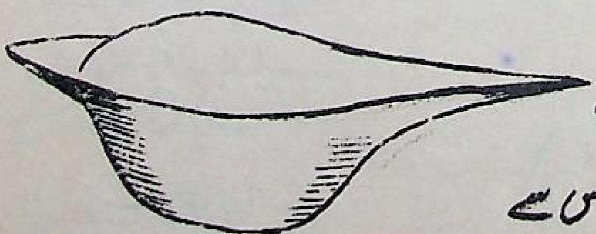
نوزائیدہ بچے کی آنکھیں صاف روئی سے صاف کریں۔



پیدائشی طور سے
ہونٹ اور تالو کٹا
ہوا بچّہ

نچلی ٹھوڑی دبی
ہوئی بچّہ
مائیکروگیتھیا





پونڈلا فیڈنگ
ایسے بچّوں کو اس سے
دودھ پلائیں۔



منگولزم

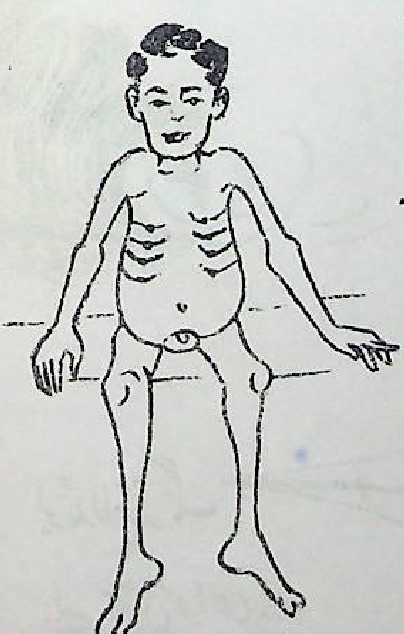
پیدائشی کم دماغ بچہ



پیدائشی سر چھوٹا ہونا

مائیکروکیفیلی

حیاتین 'د' اور کیلشیم
کی کمی سے
ریکٹس نامی مرض ہوتا ہے۔



ہاتھ پاؤں باریک
اور
پیٹ بڑھا ہوا۔

۲۰ سے پہلے نہیں ۳۰ کے بعد کبھی نہیں



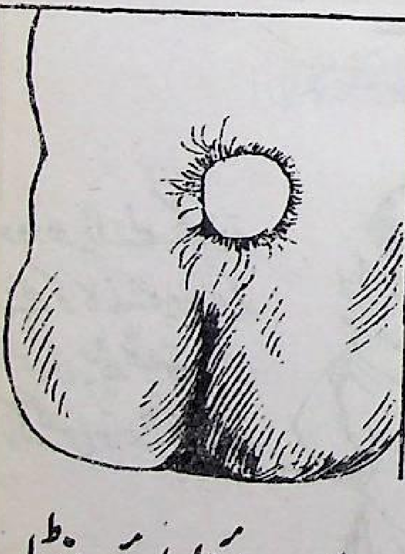
مینگوسِل

سر میں پیدائشی سوجن



ہائیڈروکیفلس

سر بڑا ہوتے جانا



اسپائنا بائے فیڈا

ریڑھ کے منکوں میں خرابی

▼ دویا تین لبس ▼

چھاتی سے دودھ پلانا





دودھ پلانے کے بعد
بچے کو کاندھے پر لے کر
اس کی پیٹھ تھپتھپائیں
تاکہ گیس خارج ہو جائے

نامکمل دِنوں کے پیدا ہوتے والے بچّے

अपूर्ण दिवसांची मुले

حمل ٹھہرنے کے بعد نو مہینے یعنی آخری ماہواری کے دن سے دو سو اسّی (۲۸۰) دن بچّہ پیٹ میں رہنے کے بعد پیدا ہوتا ہے۔ لیکن کبھی کبھی کچھ وجوہات کی بنا پر بچّہ، بچّہ دانی سے ۳۷ سفتوں یعنی 259 دنوں سے پہلے ہی پیدا ہوجاتا ہے۔ ایسے بچوں کو انگریزی میں Premature baby اور عام زبان میں ستواسا بچّہ کہتے ہیں۔

ہمارے ملک میں عام طور سے ۲ کلو گرام یا ۴ ½ پونڈ سے کم وزن کا نوزائیدہ بچّہ نامکمل دنوں کا یا ستواسا بچہ ہی کہا جاتا ہے۔ ہندوستان میں تقریباً ۸ فی صدی بچے نامکمل دنوں کے ہی پیدا ہوتے ہیں۔

بچہ ستواسا ہے اس کی پہچان کیوں کر ہو؟

(۱) اس کا وزن ۲ کلو گرام سے کم ہوگا۔
(۲) اونچائی ۱۸ ار انچ سے کم ہوگی۔
(۳) اس کا سر جسم کی بہ نسبت بڑا ہوگا۔
(۴) رنگ گہرا لال اور ہاتھ پیر نیلے نظر آئیں گے۔
(۵) اس میں حرکت بہت کم ہوتی ہے۔
(۶) اس کے کان بہت ہی نرم اور ملائم ہوتے ہیں اور کسی بھی طرف موڑے جاسکتے ہیں۔
(۷) مکمل دنوں کے بچے کے سینے پر پستان اُبھرے ہوئے ہوتے ہیں اور اس کی مالش کرنے یا اسے دبانے پر اس میں سے دودھ بھی نکلتا ہے لیکن نامکمل دنوں کے بچے کے پستان کی پوری نشوونما نہ ہونے کی وجہ سے وہ پوری طرح سے اُبھرے ہوئے نظر نہیں آتے۔
(۸) عضلات کمزور ہونے کی وجہ سے جوڑوں کی حرکت اور لچک مکمل دنوں کے

بچے کی بہ نسبت زیادہ ہوتی ہے۔
(۹) نامکمل دنوں کے بچے کی رونے کی آواز بہت دھیمی ہوتی ہے۔ نامکمل دنوں کے بچے کی شرحِ اموات بھی زیادہ ہے۔
لوگوں میں ایک غلط خیال یہ بھی عام ہے کہ ساتویں مہینے میں پیدا ہونے والا بچہ جی جاتا ہے جب کہ آٹھویں مہینے میں پیدا ہونے والا بچہ بچ نہیں پاتا اور مر جاتا ہے۔ حالانکہ اس بات میں کوئی صداقت نہیں ہے۔
نامکمل دنوں کے بچے کے جسم کے تمام اعضاء کی نشو و نما چونکہ پوری طرح نہیں ہوتی اس لیے پیدائش کے بعد اسے باہر کے ماحول کا مقابلہ کرنا دشوار ہوتا ہے۔

نامکمل دنوں کے بچے کے لیے احتیاط:

(۱) بچہ جتنی جلدی پیدا ہوگا، اتنی ہی اس کے لیے احتیاط ضروری ہے۔
(۲) پیدا ہوتے ہی اگر بچے کی سانس کا نظام ٹھیک سے نہیں چل رہا ہو تو اس کے لیے مصنوعی تنفس کا انتظام کرنا پڑتا ہے۔
(۳) ایسے بچے کے لیے کپڑے جراثیم سے پاک ہوں۔ اگر موسم سرد ہے تو گرم کیے ہوئے کمرے میں رکھیں۔ یا اس کی جگہ اس کی جلد کو تکلیف نہ ہو اس احتیاط کے ساتھ گرم پانی کی تھیلی رکھیں۔
(۴) اگر اسپتال میں ایسے نامکمل دنوں کے بچوں کے رکھنے کا خاص کمرہ یعنی میچر بے بی کیئر یونٹ یا انکیوبیٹر (حرارتی بھٹی) جس میں بچے کو رکھنے کا انتظام ہے تو ایسے بچے کو ایسے ہی اسپتال میں رکھنا چاہیے۔
(۵) ابتدائی چند دنوں میں ایسے بچے کی سانس لینے اور اس کی جسمانی رنگت کی طرف خاص توجہ دیں۔

غذائیں:

نامکمل دنوں کے بچے کی پیدائش کے تین چار گھنٹوں بعد ہی اسے گرم ابال کر ٹھنڈا کیا

ہوا پانی دینا چاہیے۔ اس کے بعد گلوکوز کا پانی پھر اس کے بعد مساوی حصہ پانی ملا ہوا دودھ دیں۔ جہاں تک ممکن ہو سکے بچے کو ماں کے دودھ پر ہی رکھیں۔ ماں کا دودھ کم پڑنے کی صورت میں ممکن ہو تو اسپتال میں ہی کسی دوسری صحت مند زچہ کا دودھ نکال کر دیں۔
اگلے وقتوں میں دایا کا دودھ پلانے کا رواج تھا۔ اس کی وجہ سے بچے کو ماں کا یا دایا کا دودھ افراط ملتا تھا۔ جس سے بچوں میں موت کی تعداد کم تھی۔

اگر بچہ چھاتی سے دودھ چوس کر نہیں پی سکتا ہو تو دودھ نکال کر چمچے یا ڈراپر سے آہستہ آہستہ دودھ دیں۔ ناکمل دنوں کے بچوں میں کبھی کبھی دودھ نگلنے کی طاقت بھی نہیں ہوتی۔ ایسی صورت میں حلق میں نلی ڈال کر دودھ دینا پڑتا ہے۔ ابتدا میں صرف آدھا چمچہ دودھ یا پانی بچے کو دیں۔ اور یہ مقدار آہستہ آہستہ بڑھائیں۔ دس پندرہ دنوں بعد بچے کے وزن فی کلوگرام کے مطابق ہر روز ۱۵۰ سی سی (150 c.c) دودھ دیں۔
دودھ پلاتے وقت جلدی نہ کریں بلکہ ابتدا میں صرف آدھ چمچہ دودھ پلانے کے لیے دس پندرہ منٹ کا وقت دیں اور دودھ پلانے کے بعد سر کو ذرا اونچا تکیہ پر رکھیں۔ جلدی جلدی دودھ پلانے سے دودھ بچے کی سانس کی نلی میں چلے جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔

جراثیم سے بچاؤ کے لیے احتیاط:

ناکمل دنوں کے بچے کو مختلف قسم کے جراثیم سے بچانا بہت ضروری ہوتا ہے کیونکہ کمزور ہونے کی وجہ سے اس پر معمولی جراثیم کا بھی فوراً سنگین اثر ہو سکتا ہے۔
(۱) ایسے بچے کو اسپتال کے خاص کمرے اور Incubator میں رکھیں۔
(۲) رشتہ داروں اور ملنے جلنے والوں کو بچے کو گود میں نہ لینے دیں، نہ ہی بچے کے پاس ان کی بھیڑ جمع کریں۔ (۳) کپڑے، چادریں اور زچہ بچہ کے استعمال کے بستر گرم پانی میں دھوئیں۔
(۴) بچے کو گود میں لینے سے پہلے ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔
(۵) بچے کے قریب جاتے وقت ناک پر نقاب ڈال لیں۔
ٹانکس: بچے کو پہلے ہفتے کے بعد حیاتین د، ب اور ج D.B.C. پلادیں۔
چھ ہفتوں بعد آئرن ٹانکس شروع کریں۔



بوتل اور نپل
اچھی طرح صابن اور برش
سے صاف کریں!



جہاں تک ہو سکے
بچے کو
گلاس سے یا پیالی چمچہ
سے دودھ پلائیں!

جڑواں بچّے

जुडवॉ मुले

عام طور پر کچھ خاندانوں میں اکثر جڑواں بچّے پیدا ہونے کی بات دیکھی جاتی ہے۔ کبھی کبھی تین اور چار بچّے بھی بیک وقت ہونا ممکن ہے۔

حاملہ کو پانچ مہینے کے بعد پیٹ میں بچّے کی حرکات سے دو بچّوں کی موجودگی کا احساس ہو جانا ممکن ہے یا حمل کی مدّت کے حساب سے پیٹ بہت زیادہ بڑھا ہوا دکھائی دیتا ہے۔ ایسا شک ہونے پر کسی ماہر ڈاکٹر سے تفصیل سے جانچ کروا لینا مناسب ہے۔

بعض اوقات Uniovular Twins یعنی دونوں ہی جڑواں لڑکے یا لڑکی اور کبھی کبھی Binovular Twins یعنی ایک لڑکا اور ایک لڑکی ایسا ہوتا ہے۔

اکثر جب دونوں ایک ہی جنس کے ہوں تو ان دونوں کا رنگ وروپ اور شکل وصورت عام طور پر یکساں پائی جاتی ہے۔

ماں کے لیے ہدایت :

- دونوں کی پرورش پیٹ میں ٹھیک طور سے ہو اس کے لیے ایسی حاملہ عورت کو بہت احتیاط کرنی چاہیے۔ طاقت بخش غذائیں، دودھ، پھل، ورزش، دل کو خوش رکھنا، اچھی باتیں سننا، پڑھنا اور سیکھنا چاہیے۔
- خون کی جانچ، پیشاب کی جانچ، بلڈ پریشر، دھنر وات کے انجکشن وغیرہ کے بارے میں لاپرواہی نہیں کرنی چاہیے۔
- اگر آٹھویں / نویں مہینے میں ایکس رے کے ذریعے تشخیص کی گئی ہو تو زچگی کسی اچھے اور تمام طبّی سہولیات سے آراستہ اسپتال میں کروانی چاہیے۔

● ناکمل دنوں کے بچّوں کی طرح جڑواں بچّوں کی پرورش کے بارے میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔

● جڑواں بچّے ہونے کی صورت میں باپ کو چاہیے کہ بچّوں کی پرورش میں، دیکھ بھال میں، انہیں سنبھالنے میں بیوی کو ہر قسم کا تعاون دینا چاہیے تاکہ اسے بھی آرام ملے اور باپ کو بھی اپنا فرض اور ذمہ داری پوری کرنے کی خوشی محسوس ہو۔

انسان میں
سب سے بڑی چیز
کھُلا دینے والی حرص
اور
گھیرا دینے والی
بُزدلی ہے!

مریض کے متعلق معلوماتی سوالنامہ

डॉक्टरांची प्रश्नावली

بچے کا نام　　　　عمر　　　　تاریخ پیدائش

پتہ

ماں کی تعلیم　　　　باپ کی تعلیم

ذریعۂ معاش

شادی کو کتنا عرصہ ہوا؟

کل لڑکے لڑکیاں کتنی ہیں؟

رشتے داری میں ہی شادی ہوئی ہے کیا؟

کوئی حمل ساقط ہوا ہے کیا؟

دورانِ حمل عورتوں کے امراض کے ماہر ڈاکٹر سے جانچ کروائی گئی تھی کیا؟

حمل کے چوتھے مہینے اور چھٹے مہینے میں دھنردات کے انجکشن لگوائے گئے تھے کیا؟

دورانِ حمل خون پیشاب کی جانچ کروائی گئی تھی کیا؟

دورانِ حمل کوئی ٹانک یا انجکشن لیا گیا تھا کیا؟

حمل کے دوران کوئی دوسری تکلیف یا بیماری ہوئی تھی کیا؟

ماں اور باپ کے خون کا گروپ کون سا ہے؟

حمل کے نو ماہ پورے ہو گئے تھے کیا؟

زچگی اسپتال میں ہوئی تھی یا گھر پر؟

زچگی میں کوئی تکلیف۔ ٹانکہ، چمٹا یا آپریشن وغیرہ۔

پیدائش کے وقت بچے کا وزن کیا تھا؟

پیدائش کے فوراً بعد بچہ رویا تھا یا نہیں؟

پیدائش کے فوراً بعد بچے کو کوئی انجکشن یا آکسیجن لگانے کی ضرورت پڑی تھی کیا؟

بچے کی نال کتنے دن بعد گری؟ اس میں کچھ مواد یا تکلیف ہوئی تھی کیا؟

بچے میں کوئی پیدائشی نقص نظر آیا تھا کیا؟
آپ کو لڑکے کی خواہش تھی یا لڑکی کی؟
گھر میں بڑے رشتے دار کون کون ہیں؟
بچے کی ماں کوئی نوکری کرتی ہے کیا؟ اگر کرتی ہے تو اس دوران بچے کی دیکھ بھال کون کرتا ہے؟
ضبطِ تولید (برتھ کنٹرول) کے ذرائع استعمال میں تھے کیا؟
خاندانی حوالہ جات: آپ کے گھر میں خون کے رشتہ دار میں کسی کو بھی ذیابیطس، شکر کی بیماری، سیلانِ خون، بلڈ پریشر، ٹی بی، دق، نیٹس یا جھٹکے، خارش، سفید داغ، کینسر کی بیماری یا کوئی جنسی بیماری ہو تو ڈاکٹر سے اس کا ذکر ضرور کیجیے۔

بچّے کو مندرجہ ذیل باتوں میں سے کوئی بات ہے کیا؟

بچے کو کھجلی یا کوئی جلدی بیماری بار بار ہوتی ہے کیا؟
صبح سویرے اٹھنے پر بچے کے چہرے پر سوجن نظر آتی ہے کیا؟
بچے کے سر میں جوئیں، لیکھ، پھوڑے، پھنسیاں ہوتی تھیں کیا؟
بچے کو بخار میں جھٹکے آتے ہیں کیا؟
بچہ کبھی ہاتھ سے، جھولے میں سے، پلنگ پر سے، زمین پر گرا تو نہیں تھا؟
بچے کو بار بار سردی اور کھانسی ہوتی ہے، سانس پھولتی ہے، حلقہ چلتا ہے کیا؟
بچے کا کان بار بار بہتا ہے کیا؟
بچے کے کان میں ہمیشہ کھجلی ہوتی رہتی ہے کیا؟
بچے کی آنکھ سے ہمیشہ پانی آتا ہے کیا؟
بچے کو رات کے وقت برابر دکھائی دیتا ہے یا نہیں؟
بچہ سوتے وقت منہ کھلا رکھ کر سانس تو نہیں لیتا؟
بچہ سو رہا ہے اس وقت اس کی سانس کی گھر گھر آواز تو نہیں آتی؟
بچہ مٹی، کھریا، کوئلہ یا بال کھاتا ہے کیا؟
جوڑوں میں درد رہنا، جوڑوں پر سوجن آنا، سانس پھولنا جیسی شکایت بچے کو کبھی رہی ہے کیا؟
بچے کے پاخانے میں کبھی کیڑے، کیڑا، کیچوا، کدو دانہ گرا ہے کیا؟

بچے کے پاخانے میں خون، آنو یا بچیں نکلتی ہیں کیا؟
دوسرے بچوں کی بہ نسبت اپنے بچے کی جسمانی نشوونما اور بڑھوتری مناسب ہے کیا؟ آپ کو کیا محسوس ہوتا ہے؟
بچہ کون سا دودھ پیتا ہے، ماں کا، گائے کا، بھینس کا یا پاؤڈر کا؟ دودھ اور پانی کا تناسب کیا ہے؟ دودھ میں شکر ڈالتے ہیں کیا؟
بچے کی سنڈاس یا پیشاب کی جگہ لال ہو جاتی ہے کیا؟ دہان ہمیشہ کھلی ہوتی ہے کیا؟
کھانا کھانے یا دودھ پینے کے فوراً بعد پیٹ میں درد ہونا اور سنڈاس ہو جانے کی شکایت ہے کیا؟
عمر کے لحاظ سے بچے کو مناسب خوراک ملتی ہے کیا؟ کیا کیا گھریلو خوراک دی جاتی ہے؟
آپ کے گھر میں کسی کو کسی دوا، گولی یا انجکشن کا ری ایکشن آتا ہے؟ اگر آتا ہے تو علاج شروع کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے اس کا ذکر ضرور کیجیے۔
مقررہ عمر اور وقت پر مدافعتی ٹیکے بچے کو لگائے گئے ہیں کیا؟

پانچ ابتدائی پولیو ڈوز ....
تین ٹریپل انجکشن ....
ٹی بی کا مدافعتی ٹیکہ (B.C.G) ....
خسرہ یا گورر کا مدافعتی ٹیکہ ....
ایم ایم آر ویکسین ....
تین پولیو تقویتی ڈوز (بوسٹر ڈوز) ....
تین ٹریپل تقویتی انجکشن ....
ڈبل ویکسین ....
کالرا ویکسین ....
ٹائیفائیڈ .T.A.B ویکسین ....

بچوں کو ہونے والی مندرجہ ذیل بیماریوں میں سے کوئی بیماری ہوئی ہے کیا؟ اس کا ریکارڈ رکھیں اور ڈاکٹر کو بتائیں۔

(۱) گوریا خسرہ (۲) ڈائیریا

(۳) موتی جھرہ (کانجا) (۴) بار بار کان بہنا

(۵) کنول (۶) کیڑے کیچوے ہونا

(۷) ٹائیفائیڈ (۸) گل سوتا

(۹) کھجلی (۱۰) ملیریا

(۱۱) جوڑوں کا درد (۱۲) بار بار سردی کھانسی ہونا

(۱۳) ٹی بی (۱۴) مینن جائیٹیس (سرسام)

(۱۵) ٹانسیلائیٹس (۱۶) کالی کھانسی

(۱۷) ڈفتھیریا (۱۸) دھنروات

(۱۹) پولیو (۲۰) بخار میں جھٹکے آنا

(۲۱) پیشاب کی تکلیف وغیرہ۔

بچے کی غذائیں (ایک سال کی عمر تک)

ابتدائی چھ ماہ کی عمر تک ماں کا دودھ بچے کی بہترین مکمل غذا ہے۔ زچگی کے پہلے دس دنوں کے دودھ میں پروٹین اور بیماریوں سے مدافعت کے لیے ضروری اجزاء وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ ابتدا میں زچہ روزانہ آدھ لیٹر دودھ پیدا کر سکتی ہے۔ یہ مقدار دن بدن بچے کی ضرورت کے مطابق بڑھتی جاتی ہے۔ ماں کے دودھ کی ہر ۱۰۰ ملی لیٹر مقدار سے بچے کو ۷۰ کیلوریز طاقت ملتی ہے۔

ماں کے دودھ کے بہت سے فوائد ہیں۔ وہ جراثیم سے پاک صاف ہوتا ہے، بچے کے لیے مناسب ہوتا ہے۔ اس کا درجہ حرارت بچے کی برداشت کے مطابق ہوتا ہے۔ اسے تیار کرنے میں ماں کو کوئی محنت نہیں کرنی پڑتی نہ ہی اسے کچھ خرچ کرنا پڑتا ہے۔ اپنی چھاتی سے دودھ پلانے میں ماں کو فطری خوشی اور اطمینان حاصل ہوتا ہے۔ ماں کا دودھ پینے والے بچوں کے دانت آسانی سے نکل آتے ہیں

ماں کے دودھ میں پائی جانے والی مدافعتی قوت کی وجہ سے بچہ بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ ماں کے دودھ پر پرورش پانے والے بچوں کی اموات کی شرح بھی کم ہے۔

سر میں پیدائشی سوجن (گومڑ)

डोक्यावर टेंगूळ

(Caput)

کبھی کبھی بعض نوزائیدہ بچوں کو سر کے ایک طرف سوجن جیسا پھولا ہوا دکھائی دیتا ہے۔ جسے دیکھ کر ماں باپ گھبرا جاتے ہیں اور فکرمند ہو جاتے ہیں اور ڈاکٹر سے اس قسم کے سوالات پوچھتے ہیں کہ اس سوجن کا اثر بچے کے دماغ پر تو نہیں پڑے گا۔

عام طور پر بچے کے اس دنیا میں آنے سے پہلے اس کے جسم میں ہونے والی بہت سی تبدیلیوں اور عضلات کے سکڑنے اور پھیلنے کی وجہ سے اور کھوپڑی کی چار ہڈیوں کے جوڑوں کا ایک دوسرے کی طرف کھسکنے اور چڑھ جانے کے عمل کی وجہ سے سر کے اوپر کی جلد کی نچلی سطح پر خون جمع ہو کر ایک قسم کا گولا بن جاتا ہے اور تین ہفتوں میں بغیر کسی قسم کا علاج کیے ہوئے آپ ہی آپ ختم ہو جاتا ہے اور سوجن غائب ہو جاتی ہے اور اس سوجن کا جسم پر اور دماغ پر کوئی بھی اثر باقی نہیں رہتا۔

سر میں اس قسم کی سوجن یا گولے کو اگر ڈاکٹر یہ کہہ دے کہ یہ Caput ہے تو والدین کو اس کی طرف سے مطمئن ہو جانا چاہیے اور بہت زیادہ تشویش نہیں کرنا چاہیئے۔

اس سوجن پر کسی بھی قسم کا تیل، مرہم، لیپ یا پٹی لگانے کی عام طور پر ضرورت نہیں پڑتی۔ چھ ہفتوں میں اگر سر کی یہ پیدائشی سوجن ختم نہ ہوئی ہو تو البتہ ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔

نوزائیدہ بچّوں کی چھاتی پر سوجن

जन्मजात बाळाचा स्तन सुजणे

بچّہ جب ماں کے پیٹ میں ہوتا ہے، اس وقت ماں کے خون کے ہارمون نال کے ذریعے بچّے کے جسم میں داخل ہوتے رہتے ہیں۔ بچّے کی پیدائش کے ہارمون کی یہ تعداد کم ہونے لگتی ہے۔ انہیں ہارمون کی وجہ سے نوزائیدہ بچّے یا بچی کی چھاتی پر سوجن آجاتی ہے، اور کچھ دنوں میں یہ سوجن آپ ہی آپ ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے لیے کوئی دوا علاج کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔

بعض اوقات لاعلمی یا کسی غلط فہمی کی وجہ سے اس چھاتی کی مالش کی جاتی ہے، اسے سینکا جاتا ہے یا دبایا جاتا ہے۔ ایسا کرنے سے چھاتی اور بھی سوج جاتی ہے۔ اس جگہ صفائی نہ ہونے کی وجہ سے جراثیم پیدا ہوتے ہیں۔ بخار آتا ہے۔ اس کے لیے البتّہ ڈاکٹر کا مشورہ لینا ضروری ہے۔

کبھی کبھی ایسی چھاتی کو دبا کر اس میں سے دودھ نکالنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ تاکہ سوجن کم ہو جائے۔ لیکن اس کا الٹا اثر ہوتا ہے اور بچّے کی تکلیف اور بڑھ جاتی ہے۔

بچّے کے جسم میں سے یہ ہارمون ایک دم کم ہو جانے کی صورت میں کبھی کبھی لڑکی کے اندام نہانی (Vagina) کے راستے سے خون جانے لگتا ہے۔ اس کے لیے بھی کوئی علاج کی ضرورت نہیں ہے، صرف صفائی رکھیں۔ کچھ دنوں میں یہ خون جانا آپ ہی آپ بند ہو جاتا ہے۔ خون جانا اگر دو تین دنوں میں بند نہ ہوا ہو یا بہت زیادہ خون جاتا ہو تو ڈاکٹر کا مشورہ لیں۔

فوطوں میں نہ اترے ہوئے خصیے

खाली न उतरलेली बीजांडे

بچے کے پیدا ہونے سے پہلے اس کے دونوں خصیے (گولیاں) اس کے پیٹ میں رہتی ہیں۔ پیدائش کے وقت یا اس سے کچھ پہلے یہ گولیاں اپنی مخصوص جگہ یعنی فوطوں میں آجاتی ہے اور پھر اس کے بعد زندگی بھر اسی جگہ رہتی ہے۔

ان خصیوں (گولیوں) کو پیٹ میں سے فوطے میں لانے کا کام ایک نلی کے ذریعے ہوتا ہے۔ جسے اسپرمیٹک کارڈ کہا جاتا ہے۔

کبھی کبھی ایک خصیہ یا کبھی دونوں ہی خصیے بچے کے پیٹ میں ہی رہ جاتے ہیں اور فوطوں میں اترنے نہیں پاتے۔ فوطوں میں انہیں موجود نہ پاکر یا ہاتھ لگا کر دبانے سے اس کی موجودگی محسوس نہ کرنے پر ماں باپ اس سب سے اہم جنسی عضو کے بارے میں فکرمند ہو جاتے ہیں۔ انہیں یہ فکر لاحق ہو جاتی ہے کہ کہیں ان کے بچے میں آگے چل کر کوئی مردانہ عیب یا کمزوری تو نہیں پیدا ہو جائے گی۔

پیدائشی طور سے ایسی شکایت دو قسم کی ہو سکتی ہے:

(۱) — بعض اوقات خصیے فوطے میں موجود محسوس ہوتے ہیں۔ اور بعض اوقات خاص طور سے سردیوں کے دنوں میں فوطوں میں ان کی موجودگی محسوس نہیں ہوتی۔ ایسے ریٹریکٹائل ٹیسٹیز کہتے ہیں۔

(۲) — دوسری قسم میں خصیے پیٹ میں سے اپنی اصل جگہ یعنی فوطوں میں اترتے ہی نہیں۔

خیال رکھیے:

عمر کے پانچ سال تک خصیوں کے خود بخود فوطے میں اترنے کا عمل ۹۰ فی صدی بچوں میں ہو جاتا ہے۔ اس لیے بچے کے پانچ سال کا ہونے تک اس بارے میں زیادہ

تشویش کرتے اور بار بار نئے نئے ڈاکٹروں سے اس بارے میں مشورہ لینے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ اور نہ ہی پانچ سال کی عمر سے پہلے آپریشن کروا کے خصیوں کو ان کی مقررہ جگہ پر لانے کی کوشش کی ضرورت ہے۔

بچّہ جب چھٹے سال میں داخل ہو جائے اور اس کے خصیوں اور فوطوں میں اطمینان بخش تبدیلی نظر نہ آئے تو پھر کسی ماہر ڈاکٹر کے مشورے سے ضروری آپریشن کروا لینا ہی بچے کے لیے مردانگی اور افزائشِ نسل کے نقطۂ نظر سے ضروری ہے۔

اسی کے ساتھ ساتھ کبھی کبھی والدین یہ شکایت بھی کرتے ہیں کہ ان کے بچے کا ایک خصیہ (گولی) بڑی ہے اور دوسری چھوٹی ہے اور اس بارے میں بھی وہ بہت فکرمند ہوتے ہیں۔ اس میں گھبرانے اور پریشان ہونے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ ایسا کبھی کبھی قدرتی طور سے ہوتا ہے۔ کبھی کبھی Hydrocele یعنی فوطوں میں پانی بھر جانے کی وجہ سے ایسا محسوس ہوتا ہے اس لیے Hydrocele کے لیے علاج یا آپریشن ماہر ڈاکٹر سے کروا لینا چاہیے۔

بچے کی عمر اور اس کی آزادانہ حرکات و سکنات

(۱) بغیر سہارے کے سر کو سنبھال لینا	۳، ۷ ماہ میں
(۲) ہاتھ میں کوئی چیز پکڑنا	۵ ویں ماہ میں
(۳) سہارا لے کر بیٹھنا	۶ ماہ میں
(۴) ایک ہاتھ سے کوئی چیز دوسرے ہاتھ میں لینا	۷ ویں ماہ میں
(۵) سہارا پا کر کھڑے رہنا۔ چٹکی میں کوئی چیز پکڑنا	۹ ویں ماہ میں
(۶) بغیر کسی سہارے کے کھڑے رہنا	۱۲ ویں ماہ میں
(۷) بغیر کسی سہارے کے چلنا	۱۵ ویں ماہ میں

ناف پھُولی ہوئی ہونا

बेंबीबर फुगवटा

(Umbilical Hernia)

عمر کے آٹھویں نویں دن بچے کی نال خود بخود سوکھ کر گر جاتی ہے اور زخم اچھا ہو جاتا ہے۔ ناف کا یہ زخم اچھا ہونے کے بعد کبھی کبھی بچے کے رونے پر یا پاخانہ کرتے وقت زور لگانے پر یا کھانستے وقت ناف پھولی ہوئی نظر آتی ہے اور کبھی کبھی ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آنتیں پیٹ سے باہر آکر ناف میں اتر آئی ہیں۔ اسے Umbilical Hernia کہتے ہیں۔ ناف ربر کا غبارہ جیسی دِکھائی دیتی ہے۔ اس کے لیے بہت سی مائیں ناف کے اوپر پیسہ باندھ دیتی ہیں۔ ناف کے اوپر گول سکہ رکھ کر باندھ دیا جاتا ہے اور اس کا دباؤ رکھا جاتا ہے۔ یا اس پر ٹیپ چپکا دیا جاتا ہے۔

لیکن ان سب چیزوں کا عام طور پر کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ناف کے قریب کے کمزور عضلات کی وجہ سے یہ حصّہ پھولا ہوا نظر آتا ہے۔ جیسے جیسے بچے کی عمر بڑھتی جاتی ہے، جسم میں طاقت آتی ہے اور بچہ رینگنے کی اور کھڑا رہنے کی کوشش کرنے لگتا ہے ویسے ویسے یہ عضلات مضبوط ہوتے جاتے ہیں اور یہ ہرنیا دھیرے دھیرے ختم ہو جاتا ہے۔ اور پھولا ہوا حصّہ ہموار نظر آنے لگتا ہے۔

لیکن اگر بچہ ڈیڑھ دو سال کا ہو جانے پر بھی ناف کا یہ پھولا ہوا پن ختم نہ ہو تو پھر ڈاکٹر کا مشورہ لینا ضروری ہے اور اس کے مشورے سے حسبِ ضرورت آپریشن کروا لینا چاہیے۔ لیکن ایسے آپریشن کی ضرورت بہت کم پیش آتی ہے۔ بہت زیادہ پھولی ہوئی نظر آنے والی ناف بھی عام طور پر بچے کے ایک سال کی عمر کا ہونے تک برابر کی سطح پر آجاتی ہے۔

احتیاط:

ڈاکٹر کے مشورے سے پیٹ کی ورزش کرائیں۔

خیال رکھیے :

(١)۔ اگر یہ ہرنیا اچانک بہت بڑا ہو گیا ہو، یعنی ناف ہمیشہ کی بہ نسبت زیادہ پھولی ہوئی نظر آرہی ہو اور بچہ خوب رو رہا ہو، ناف کی جگہ سخت محسوس ہو، انگلیوں سے پھولے ہوئے حصے کو اندر ڈھکیلنے سے آنتوں کا پیٹ میں نہ جانا، ناف کی جگہ سوج کر لال نیلی یا کالی نظر آنے لگنا وغیرہ علامات ظاہر ہوں تو فوراً ڈاکٹر کا مشورہ لینا ضروری ہوتا ہے۔

ناف میں رکی ہوئی آنتوں میں خون کا دوران رک جانے سے کبھی کبھی ایسے بچوں کا فوراً آپریشن کرنے کی نوبت آتی ہے۔

(٢)۔ ہرنیا کے ساتھ ساتھ بچہ اگر کم دماغ ہے اور اسے قبض کی شکایت رہتی ہے تو ڈاکٹر سے معائنہ کروالیجیے کہ آپ کا بچہ Mangol یا Cretin تو نہیں ہے۔

بچے کی پیدائش کے بعد سے پہلے مہینے تک ٧٥ ملی لیٹر دودھ اور پانی دن میں ٦ بار دیں دوسرے مہینے میں ٧٥ سے ١٠٠ ملی لیٹر تک دن میں ٦ بار، تیسرے اور چوتھے مہینے میں ١٠٠ سے ١٢٥ ملی لیٹر دن میں پانچ چھ بار اور پانچویں چھٹے ماہ میں ١٥٠ سے ١٧٥ ملی لیٹر مرتبہ دودھ ٥ مرتبہ اور ٧ ویں مہینے کے بعد ١٧٥ سے ٢٠٠ ملی لیٹر تک دودھ دن میں چار یا پانچ مرتبہ بچے کو دینا چاہیے۔ ذیل میں کچھ پیمائشیں اور مقدار بتائی گئی ہیں۔

١ کپ یعنی ١٨٠ ملی لیٹر = ٦ اونس ۰ ١ گلاس یعنی ٢٤٠ ملی لیٹر = ٨ اونس

١ چائے کا چمچہ = ٥ ملی لیٹر ۰ ١ ٹیبل چمچہ = ١٥ ملی لیٹر

١ پیالی = ٢٠٠ ملی لیٹر = ٦٫٥ اونس ۰ ١ لیٹر = ١٠٠٠ ملی لیٹر = ٣٠ اونس

١ ملی لیٹر = ١٥ قطرے ۰ ١٠٠ گرام = ٣ اونس

١ کلو = ٢٫٢ پونڈ

بچّوں میں آنکھوں کا ترچھاپن

डोळ्यांचा तिरळेपणा

کسی چیز کی طرف دیکھنے کے لیے تیلیوں کا اس طرف نہ پھر سکنا، جیسا کہ عام لوگ پتلیاں گھما کر دیکھ سکتے ہیں، آنکھوں کا ترچھاپن کہلاتا ہے۔

یہ خرابی بچپن ہی سے بعض بچوں میں پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر آنکھوں میں ترچھاپن (ترپٹ) پیدا ہونے کے بعد ویسے ہی رہنے دیا گیا تو آنکھوں کی طاقت (بینائی) کم ہو جانے کا امکان ہوتا ہے۔

عام طور سے سب ہی ترچھے (ترمیٹ) یا کانے لوگ، اپنی ایک ہی آنکھ (اچھی آنکھ) کا زیادہ استعمال کرتے ہیں، جس کی وجہ سے ان کی دور تک دیکھنے کی طاقت کم ہو جاتی ہے۔

دیکھنے کی قوت (نظر یا بینائی) کا شعور رکھنے والے اور اپنی شخصیت پر اثر ڈالنے والے عیب کو ابتدا ہی میں توجہ دے کر دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ شروع ہی سے مناسب اور مکمل علاج کی طرف توجہ دینا چاہیے۔

دُور کی چیزیں دیکھنے کی قوّت:

اچھی آنکھیں رکھنے والا شخص جب دور کی کسی چیز پر نظر ڈالتا ہے تو اس کی نگاہیں اس چیز پر مرکوز ہو جاتی ہیں۔ اس کی دونوں آنکھوں کی تیلیوں کے ذریعے اس چیز کی مسلسل تصویر اس کی آنکھ کے پردے پر پڑتی رہتی ہے۔ دونوں آنکھوں کے پردے پر پڑنے والی تصویروں میں بہت معمولی سا فرق ہوتا ہے۔ اس معمولی فرق سے ہی ہمیں چیزوں کا فاصلہ محسوس ہوتا ہے۔ ایک ہی چیز میں گہرائی موٹائی کا اندازہ اسی خاصیت کی وجہ سے ہوتا ہے۔ آنکھوں کی اس خاصیت کو اسٹیریوسکوپک وژن کہتے ہیں۔ فاصلے کا صحیح اندازہ نظر اچھی ہونے کی علامت ہے۔ جب تک دونوں آنکھیں صحیح اور درست نہ ہوں تو فاصلے کا صحیح اندازہ نہیں ہو سکتا۔

اچھی اور صحیح نظر کے لیے آنکھوں کے تمام حصّوں کی حرکت اور عمل مناسب اور درست ہونا چاہیے۔ آنکھ صحیح ڈھنگ سے کام کرے اس کے لیے قدرت کی طرف سے اس میں چھ باریک باریک عضلات ہوتے ہیں۔ ان عضلات کے عمل سے ہی پتلی میں حرکت ہوتی ہے۔ دماغ کو ہر عمل کی خبر اعصاب کے ذریعے پہنچتی ہے۔

بھینگے یا ترچھے پن کی قسمیں :

آنکھوں کا یہ نقص دو قسم کا ہوتا ہے :

(۱)۔ پیرالیٹک اور
(۲)۔ کانکومیٹنٹ (ترچھاپن)

آنکھوں اور پتلیوں کی حرکات پر کنٹرول کرنے والے اعصاب اور عضلات میں کمزوری یا ان کے کام کرنے کی صلاحیت کم ہو جانے کی وجہ سے پہلا نقص ہوتا ہے۔ ان دونوں اعصاب کو چوٹ لگنے یا ان میں کوئی بیماری ہو جانے سے یہ حالت ہوتی ہے۔

شروع میں مریض کو ایک چیز ڈبل نظر آنے یا دھندلا نظر آنے کی شکایت پیدا ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں باریکی سے جانچ کروانا ضروری ہے۔ علاج اگر کامیاب نہ ہوا ہو تو پھر آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک چیز ڈبل نظر آنے کا نقص دور کرنے کے لیے آپریشن اکثر ضروری ہوتا ہے۔

نظر کا ترچھاپن صرف عضلات کے کام کرنے کی صلاحیت کی کمی کی وجہ سے نہیں ہوتا۔ بلکہ دونوں پتلیوں کے دیکھنے کے غیر متوازی عمل کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ایسے شخص کی دونوں آنکھیں ہر چیز کی طرف غلط زاویئے سے دیکھتی ہیں۔ جب ایک آنکھ بالکل سامنے دیکھتی ہے اور دوسری اس سے اندر کی طرف کچھ ہٹ کر دیکھتی ہے تو اسے Con-vergent squint کہتے ہیں۔ اور جب ایک آنکھ بالکل سامنے اور دوسری اس سے کچھ باہر کی طرف ہٹ کر دیکھتی ہے تو اسے Alternative squint کہتے ہیں۔

علاج :

(۱)۔ چھوٹے بچوں کی آنکھ کا معائنہ سال میں ایک بار آنکھوں کے ماہر ڈاکٹر سے کروالیں۔

(۲) ۔ بچّے کی آنکھوں میں ترچھے پن کا عیب محسوس ہوتے ہی ڈاکٹر کا مشورہ لیں ۔

(۳) ۔ جتنی جلد اس کا علاج شروع کریں گے بہتر ہوگا ۔

(۴) ۔ صرف مناسب چشمہ (عینک) کے استعمال سے بھی کئی نقائص کا علاج ہوتا ہے ۔ آنکھ کے ڈاکٹر نے اگر بچّے کے لیے عینک کا مشورہ دیا ہے تو اس پر سختی سے عمل کریں اور عینک استعمال کروائیں ۔

(۵) ۔ آنکھوں کی ورزش اور عینک کے استعمال سے اگر ترچھاپن دور نہیں ہوا ہو تو پھر آپریشن ہی ضروری ہے ۔

(۶) ۔ ایسے آپریشن سے آنکھوں کو یا بچّے کی زندگی کو کوئی خطرہ نہیں ہوتا ۔ یہ آپریشن نہایت معمولی اور سادہ ہے ۔ لیکن اسے کسی آنکھ کے ماہر سے ہی کروانا چاہیے ۔

(۷) ۔ بہت دنوں کا ترچھاپن بھی ٹھیک ہو سکتا ہے اور شخصیت پر وقار اور آنکھیں خوبصورت بن جاتی ہیں لیکن بصارت نہیں سُدھرتی ۔

خیال رکھیے کہ :

(۱) ۔ چھ سال کی عمر تک بچے پر لکھنے اور پڑھنے کے لیے دباؤ مت ڈالیے ۔ اس طرح آنکھوں کے ترچھے پن سے بچایا جا سکتا ہے ۔

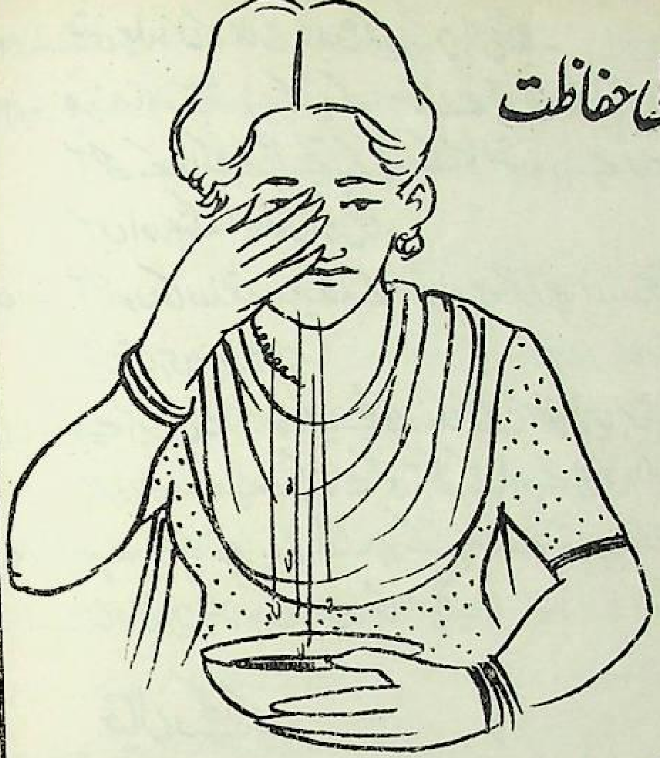
(۲) ۔ ترچھے پن کا فوراً ہی علاج کرنے سے امّید افزا نتیجہ ملتا ہے ، جب کہ دیر کرنے کی صورت میں بینائی کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہوتا ہے ۔

انسان حالات کا غلام نہیں ہے

بلکہ ــــــ وہ خود حالات کو پیدا کرنے والا

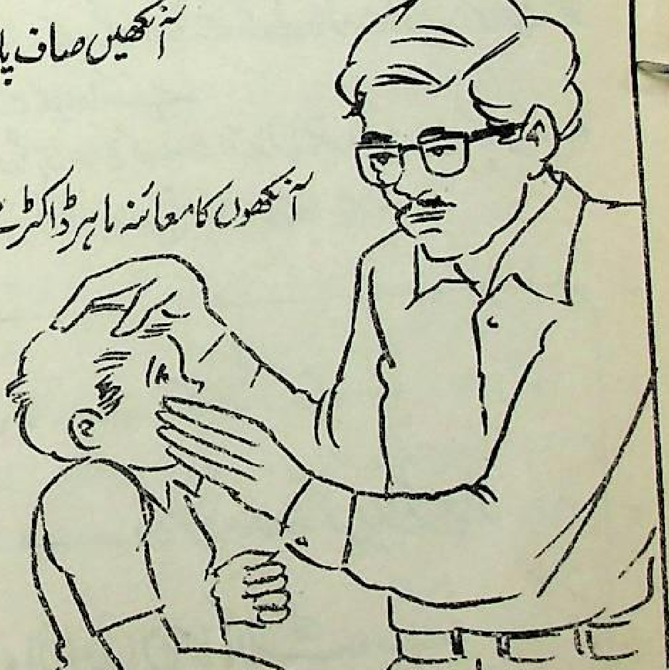
بدلنے والا اور ان کا مالک ہے !

آنکھوں کی حفاظت



آنکھیں صاف پانی سے دھوئیے!

آنکھوں کا معائنہ ماہر ڈاکٹر سے کروائیے!



دو یا تین بس

۶۱

بچّے کی غذائیں

बाळाचा आहार

(۱) بچّے کے لیے ماں کا دودھ بہترین غذا ہے۔ چھاتی سے دودھ پلانے میں ماں اور بچے دونوں کو فطری خوشی اور اطمینان حاصل ہوتا ہے۔ بچے کی ذہنی اور جسمانی نشوونما اچھی ہوتی ہے۔

(۲) بچّہ جب بھوکا ہو تب ہی دودھ پلانا چاہیے۔ چھاتی سے دودھ پلاتے وقت بچّے کو گود میں لے کر دودھ پلائیں۔ لیٹ کر یا سو کر دودھ نہ پلائیں۔ پستانوں کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

(۳) ماں کا دودھ اگر کم پڑتا ہو تو بچے کو گائے، بھینس یا پاؤڈر کا دودھ بھی دینا چاہیے۔

(۴) گائے بھینس کا دودھ تیار کرنے کا طریقہ:

بچے کی عمر	گائے کا دودھ (بالائی کے ساتھ)	بھینس کا دودھ (بالائی نکال کر)
	دودھ : پانی	دودھ : پانی
ایک ماہ تک	۱ : ۱	۱ : ۱
ایک سے دو ماہ تک	۱ : ۱	۱ : $1\frac{1}{2}$
دو سے تین ماہ تک	۱ : ۳	۱ : ۲
تین سے چھ ماہ تک	پانی مت ملائیے	۱ : ۲
چھ ماہ بعد	پانی مت ملائیے	پانی مت ملائیے

(۵) پاؤڈر کا دودھ: بازار میں ملنے والے پاؤڈر کے دودھ یکساں اور اچھے قسم کے ہوتے ہیں جیسے کہ امول، گلیکسو اور لیکٹوڈیکس وغیرہ۔

مقدار: ڈبے میں دیئے ہوئے ایک سپاٹ چمچہ پاؤڈر کو ایک اونس (۳۰ ملی لیٹر) پانی میں ملائیے۔ پہلے پاؤڈر کو تھوڑے پانی میں ملا کر اس کی لئی (پیسٹ) تیار کر لیجیے۔

پھر اس میں حسب ضرورت پانی ملائیے۔ اس طرح دودھ میں گھٹلی نہیں بنے گی۔ بوتل بھرنے کے بعد دو چار بوند دودھ انگلی پر گرا کر دیکھ لیجیے کہ وہ کتنا گرم ہے۔

(۶) ۔ ایک وقت میں بچہ جتنا دودھ پیتا ہے، اتنا ہی تیار کیجیے۔ زیادہ تیار کر کے اور باسی کر کے پلانے سے بچے کو جلاب الٹی کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔

(۷) ۔ بوتل اور نپل کو خوب صاف ستھرا رکھیے۔ بوتل ۱۰ منٹ تک اور نپل آخری ۲ منٹ تک پانی میں اُبال کر صاف کیجیے۔

(۸) ۔ جہاں تک ہو سکے بچے کو گود میں لے کر دودھ پلائیں۔ سو کر یا لیٹ کر نہ پلائیں۔

(۹) ۔ بچے کو منہ میں چوسنی لگانے کی عادت نہ ڈالیں۔

(۱۰) دودھ کی بوتل الٹی پکڑنے کے بعد مسلسل قطرہ قطرہ دودھ گرتا رہے، اتنا ہی سوراخ نپل میں ہونا چاہیے۔ دودھ پلاتے وقت بوتل اس طرح پکڑیں اور بچے کے منہ میں دیں کہ پورا نپل دودھ سے بھرا ہوا ہو۔ نپل میں ہوا رہنے سے وہ ہوا بچے کے پیٹ میں جاتی ہے۔ جس سے اس کا پیٹ پھول جاتا ہے۔ درد ہوتا ہے اور بچہ روتا ہے۔

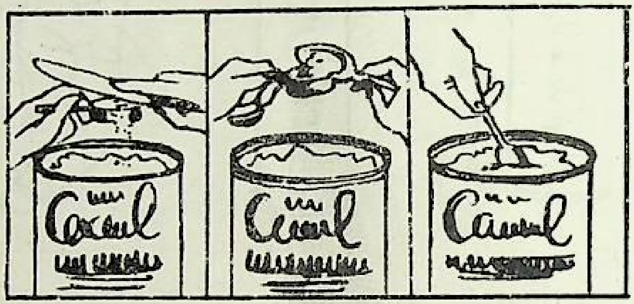
(۱۱) ۔ گائے بھینس کے دودھ میں حسب ضرورت شکر ملائیے۔ پاؤڈر کے دودھ میں شکر ملانے کی ضرورت نہیں۔ شکر سے بچے کو کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ شکر سے کیڑا پیدا ہوگا، بچے کے دانت سڑ جائیں گے، سردی کھانسی ہو جائے گی وغیرہ باتیں غلط ہیں۔

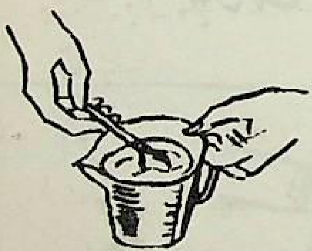
(۱۲) ۔ پڑوسن، سہیلی یا دوسرے ملنے جلنے والوں کے مشورے پر بعض مائیں بچے کی ذرا ذرا سی تکلیف پر دوسرے تیسرے دن دودھ بدلتی رہتی ہیں، کبھی گائے کا، کبھی بھینس کا اور کبھی پاؤڈر کا۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بچے کا ہاضمہ خراب ہو سکتا ہے۔ اس لیے ایسا دودھ جو ہمیشہ آسانی سے مل سکے مستقل طور سے استعمال کرنا چاہیے۔

(۱۳) ڈبے کا دودھ استعمال کرتے وقت ڈبے کا ڈھکن اچھی طرح بند کریں۔ دودھ نکالنے کے لیے صاف اور خشک چمچہ استعمال کریں۔ پاؤڈر کی گھٹلی بن جانے کی صورت میں اس میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں اور بچے کو جلاب الٹی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

(۱۴) گرائپ واٹر کی بوتل، دواؤں کی خالی بوتل میں نپل لگا کر اسے دودھ پلانے کی بوتل کے طور پر استعمال مت کیجیے۔ ایسی بوتلیں اچھی طرح دھوئی نہیں جا سکتیں، کیونکہ ان کے



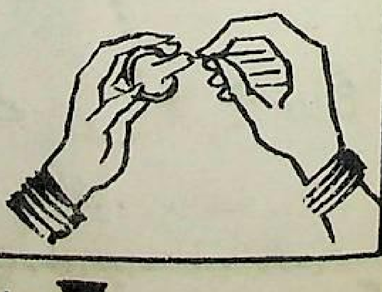




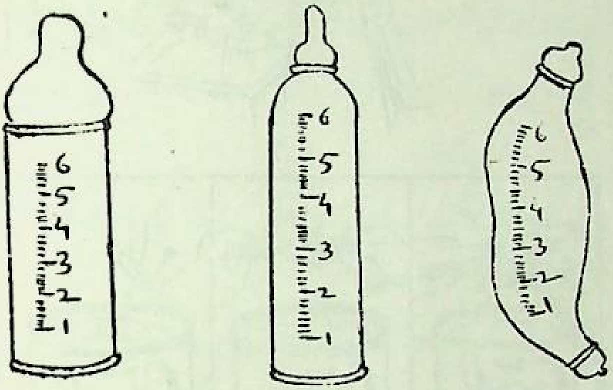


مجبوراً پاؤڈر کا دودھ اور بوتل استعمال کرنا ہی
پڑے تو ان باتوں پر غور کریں۔

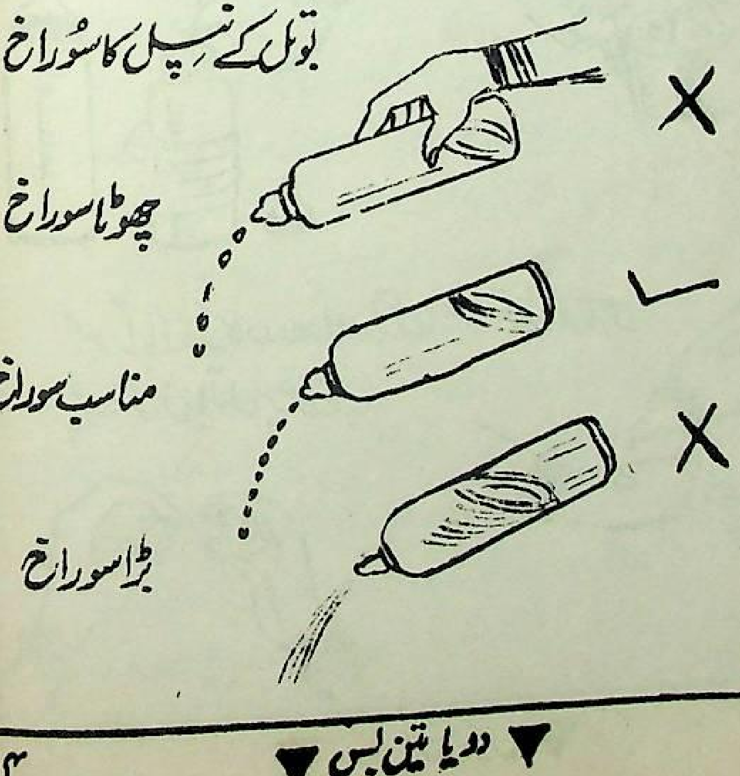




دودھ پلانے کی مختلف بوتلیں



جہاں تک ممکن ہو بوتل سے دودھ نہ پلائیں۔



پیندے سے یہ کہ کناروں پر کا جمع ہوا دودھ اچھی طرح صاف نہیں ہو پاتا اور یہ بات بچے کی صحت کے لیے نقصان دہ ہوتی ہے۔

(۱۵) بوتل دھونے اور صاف کرنے کے بعد دودھ بھرنے کے لیے اپنے ہاتھ بھی اچھی طرح دھوئیں۔

(۱۶) دودھ پلانے کے بعد بچے کو کاندھے پر لے کر اس کی پیٹھ تھپتھپائیں۔ اس طرح اس کے پیٹ کی ہوا خارج ہو جاتی ہے۔

(۱۷) بوتل سے دودھ پلانے کی بجائے صاف پیالی اور چمچے سے دودھ پلانا زیادہ آسان کم خرچ اور فائدہ مند اور مناسب ہے۔ یہ بات ہمیشہ خیال رکھیں۔

(۱۸) چھاتی سے دودھ پلانے سے سینے کا حسن خراب ہوتا ہے۔ یہ صرف غلط فہمی ہے۔

(۱۹) چھاتی سے دودھ پلانے والی ماؤں میں دوسروں کی بہ نسبت چھاتی کے کینسر کے کیس بہت کم نظر آتے ہیں۔

(۲۰) پہلا بچہ ایک سال کا ہونے سے پہلے ہی اگر بعض وقت دوسرا حمل قرار ہو گیا ہے تو بھی چھاتی سے دودھ پلانے میں کوئی ہرج نہیں۔ اس سے ماں یا حمل کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔

(۲۱) کبھی کبھی عمر کے پہلے تین مہینوں میں بچے کو جلاب الٹی شروع ہو گئی ہو تو بہت سی (خاص طور سے بوڑھی) عورتیں ماں کے دودھ میں نقص بتاتی ہیں اور بچے کو دودھ پلانے سے منع کر دیتی ہیں۔ یہ غلط اور غیر مناسب ہے۔ اس سے بچے کی صحت کا نقصان ہوتا ہے۔

غذائی چارٹ

۲ ماہ کی عمر تک : ماں کا دودھ
تیسرے مہینے میں :۔ پھلوں کا رس اور سبزیوں کا سوپ دو دو چمچہ شروع کریں۔ مقدار آہستہ آہستہ بڑھائیں۔ جن بچوں کو بار بار سردی کی شکایت رہتی

ہے، ان کو موسمبی، سنترے، جام، انگور، ٹماٹر وغیرہ نہ دیں۔ چیکو، سیب، پپیتا، اور آم دے سکتے ہیں۔

۴ ماہ کی عمر میں : فیریکس، نیسٹم، بال اموں، سیریلیک وغیرہ۔ ایک چمچہ پاؤڈر پانی میں یا دودھ میں ملا کر بچے کو چٹائیں۔ مقدار آہستہ آہستہ بڑھائیں۔

۶ ماہ کی عمر میں : دالوں کا پانی، چاول کا پانی، دہی، چھانچھ، اراروٹ کا کھچی، ابلی ہوئی سبزیاں نرم اور باریک کر کے دیں۔

۹ سے ۱۲ ماہ تک : چاول، دال، کھچڑی، بیسکٹ باریک کی ہوئی۔

ایک سال کی عمر میں : جہاں تک ہو سکے، بوتل سے دودھ دینا بند کر دیں اور مکمل غذائیں دیں۔ ٹانک کی بجائے بچے کو کھجور، کیلے، جامن، تلی کا لڈو، ناگلی کے پاپڑ، مونگ پھلی کی پٹی اور پھل فروٹ کا زیادہ استعمال رکھیں۔

بچے کی پسند اور ناپسند کے مطابق اس کی خوراک میں تبدیلی کرتے رہیں بچے پر کسی چیز کے کھانے کی زبردستی نہ کریں۔



چھوٹے بچوں کو ماں کا
اپنے ہاتھوں سے کھلانا
زیادہ بہتر ہے۔



بچے کو روزانہ
نہلانا اور اس
کی جسمانی صفائی
اس کی صحت
کے لیے مفید
ہے۔

▼ پہلا بچہ ابھی نہیں، دو کے بعد کبھی نہیں ▼

بوتل سے دودھ پلانے کا
غلط طریقہ۔

اس طرح پیٹ میں ہوا
جا کر بچہ روتا ہے،
قے کرتا ہے۔



بوتل سے دودھ پلانے
کا صحیح طریقہ۔

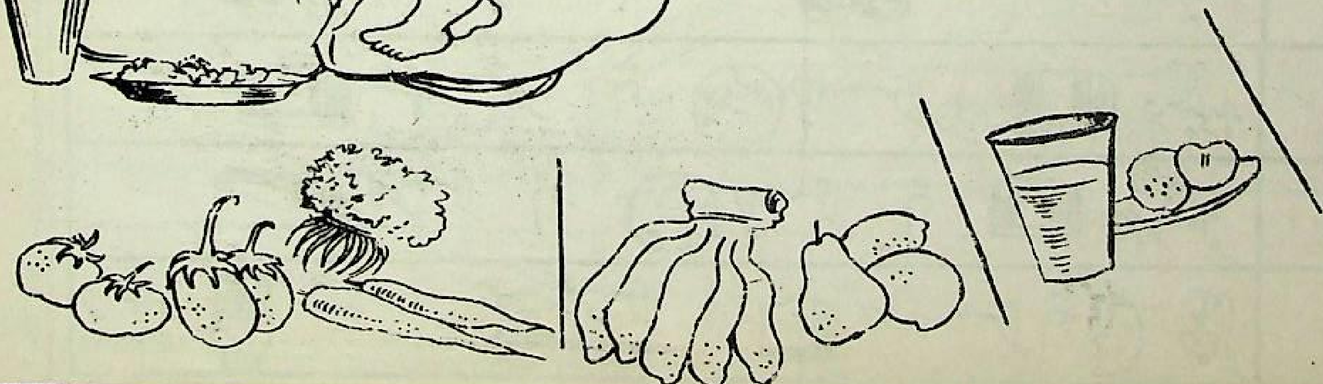


بچے کی اچھی جسمانی نشوونما کے لیے ماں کا دودھ،

اور گھریلو تازہ طاقت بخش غذائیں

اور پھل فروٹ دیجیے!





صبح	آدھی روٹی یا ایک سلائیس ایک چمچہ شکر دودھ ۱۲۵ گرام
دس بجے	آدھا کٹوری کھچڑی یا ایک روٹی یا ایک کیلا
دوپہر	½ کٹوری دال + ایک روٹی یا ایک کٹوری کھچڑی
دو بجے	بُھنے ہوئے چنے یا مونگ پھلی
چار بجے	ایک روٹی دو سلائیس یا ایک چمچہ شکر دودھ ۱۲۵ گرام
رات میں	ہری سبزیاں + آدھا کٹوری دال دو روٹی یا ایک کٹوری چاول

دو سال کے بچوں کے لیے

پہلا بچہ ابھی نہیں، دو کے بعد کبھی نہیں

ایک سال کے بچوں کے لیے چاول پر مبنی غذائیں

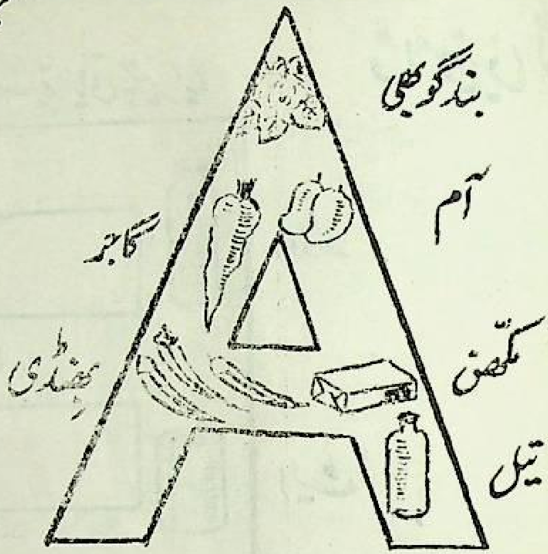
صبح	ایک کٹوری سوجی کی + ایک کٹوری چاول + ایک سلائیس + ایک چمچہ شکر + ۱۲۵ گرام دودھ				
۱۰ بجے	آدھا کٹوری سوجی کا حلوہ	یا	ایک کٹوری کھچڑی	یا	ایک کیلا
دوپہر	ہری سبزیاں + آدھا کٹوری دال + چاول ایک کٹوری			یا	ڈیڑھ کٹوری کھچڑی
۲ بجے	ایک سلائیس	یا	آدھا کٹوری کھچڑی	یا	آدھا کٹوری سوجی حلوہ
۴ بجے	ایک کٹوری سوجی حلوہ + ایک کٹوری چاول + سلائیس + شکر + ۱۲۵ گرام دودھ				
رات میں	آدھا کٹوری دال + آدھا کٹوری چاول			یا	ایک کٹوری کھچڑی

▼ ۲۰ سے پہلے نہیں ۳۰ کے بعد نہیں ▼

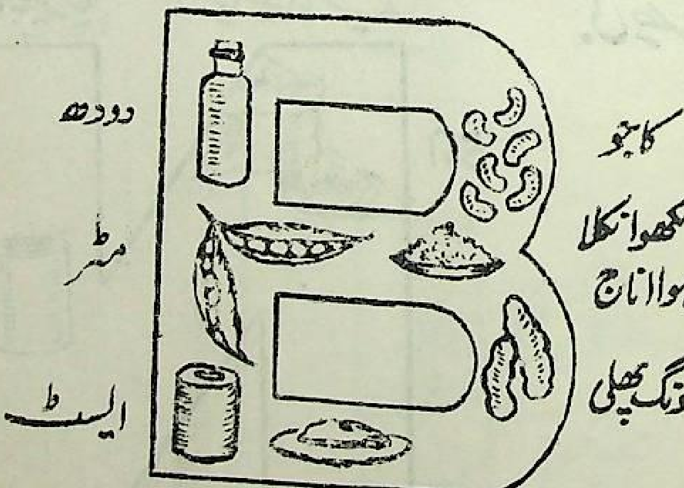
صبح	آدھی روٹی یا ایک سلائیس — شکر ایک چمچہ — ۲۵ اگرام دودھ
۱۰ بجے	ایک کٹوری آٹے کا حلوہ یا ایک روٹی یا ایک کیلا
دوپہر	ہری سبزیاں — آدھا کٹوری دال — ڈیڑھ روٹی
۲ بجے	ایک سلائیس یا آدھا کٹوری آٹے کا حلوہ
۴ بجے	آدھی روٹی — ایک سلائیس — ایک چمچہ شکر — ۲۵ اگرام دودھ
رات میں	آدھی کٹوری دال — ایک روٹی

ایک سال کے بچے کے لیے
گیہوں پر مبنی غذائیں

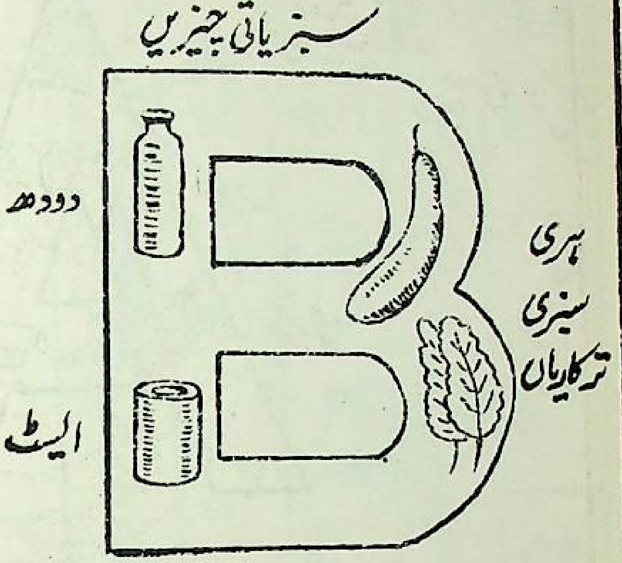
حیاتین 'الف'



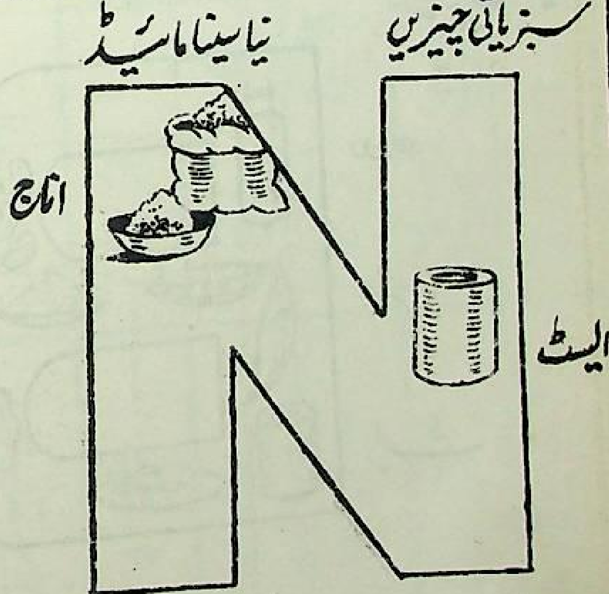
حیاتین 'ب'



وٹامن بی ٹو



بی تھری

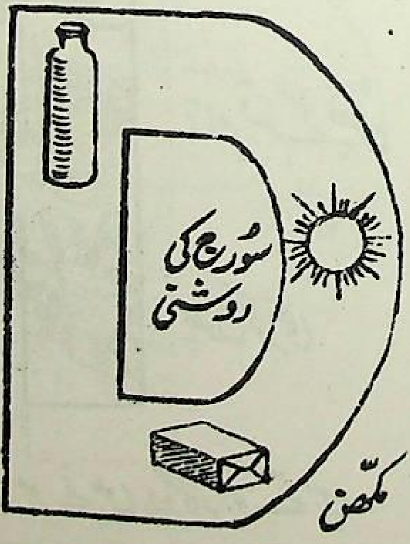


حیاتین 'ج'
وٹامن سی



اِن چیزوں میں بھرپور ملتا ہے۔

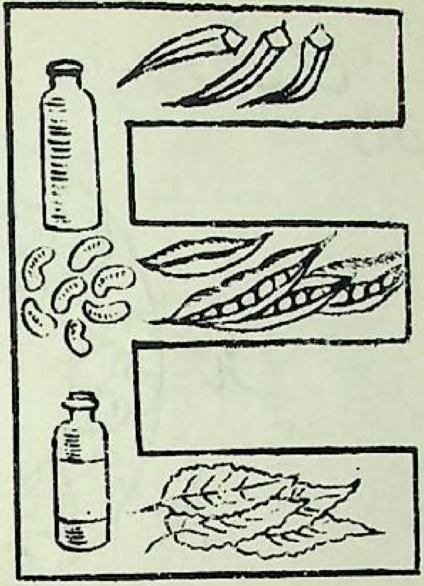
حیاتین 'د'
وٹامن ڈی



سے حاصل ہوتا ہے۔

حیاتین 'ای'

سبزیاں



دودھ

پھلیاں

مٹر

سرکی کا تیل

ہری سبزیاں

سیلیولوز

ہری سبزیاں



تمام قسم کے پھل

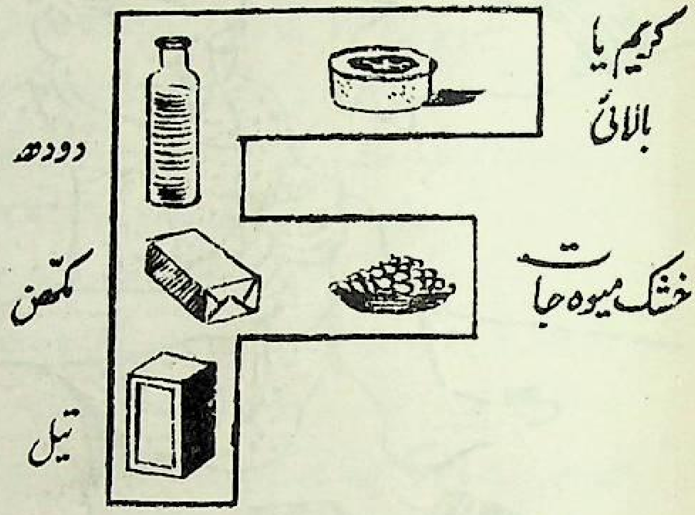
گاجر

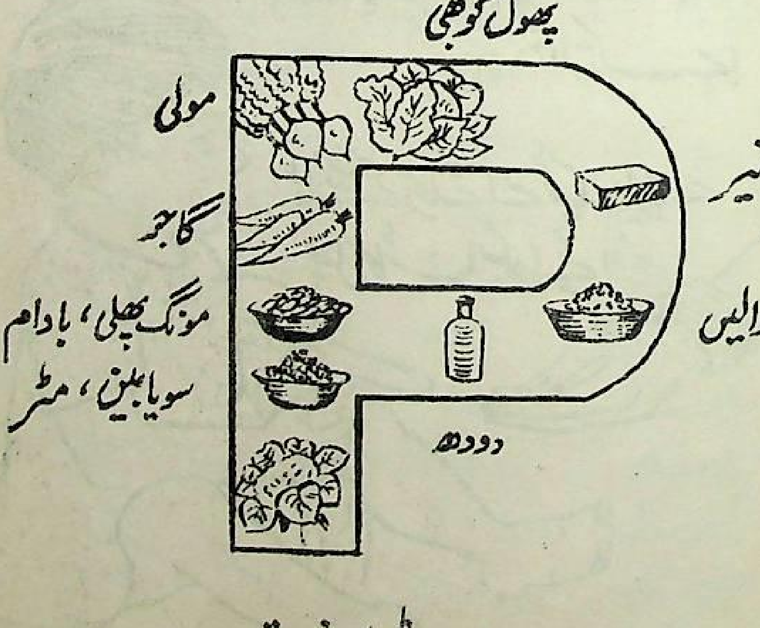
بند گوبھی

پھول گوبھی

صاف پاخانہ ہونے میں مددگار ہوتے ہیں۔

چکنائی دینے والی غذائیں



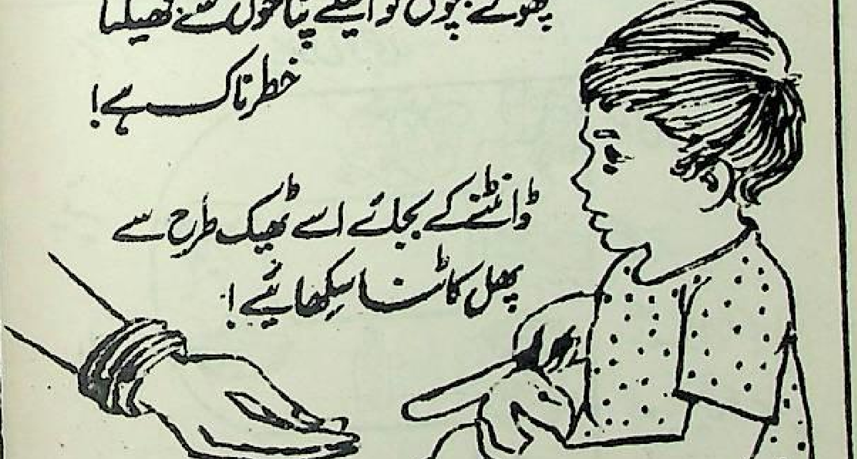


ان چیزوں میں پروٹین کافی ملتا ہے!



چھوٹے بچوں کو اکیلے پٹاخوں سے کھیلنا
خطرناک ہے!

ڈانٹنے کے بجائے اسے ٹھیک طرح سے
پھل کاٹنا سکھائیے!



بچّے کی جسمانی نشوونما

बाळाची शारिरीक वाड

ماں باپ کی خواہش ہوتی ہے کہ اپنے بچّے کی جسمانی نشوونما اور بڑھوتری دوسرے تمام بچّوں کے برابر ہی ہو۔ اس کے لیے بچّے کو ماں کا دودھ بھرپور ملنا چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ عمر کے لحاظ سے گھریلو طاقت بخش غذائیں بھی ملتی رہنا چاہئیں۔

اونچے قد اور جانوروں کی تصویریں، موٹے تازے ہنستے مسکراتے بچوں کی تصویروں والی ٹانکس کی مہنگی بوتلوں کی بجائے بچے کی غذائیں دودھ، پھل، تلی، کھجور، گڑ، مونگ پھلی، ناگلی کے پاپڑ، کیلے، پپیتا، مٹر اور دال وغیرہ زیادہ اہم ہیں۔ اس لیے ان کا استعمال ہونا چاہیے، جو زیادہ فائدہ مند ہے۔ بچے کی جسمانی بڑھوتری باقاعدہ اور صحیح طور پر ہو رہی ہے یا نہیں، یہ جاننے کے لیے مندرجہ ذیل چارٹ کے مطابق اس کی جانچ کریں۔ شک و شبہ کی صورت میں ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔

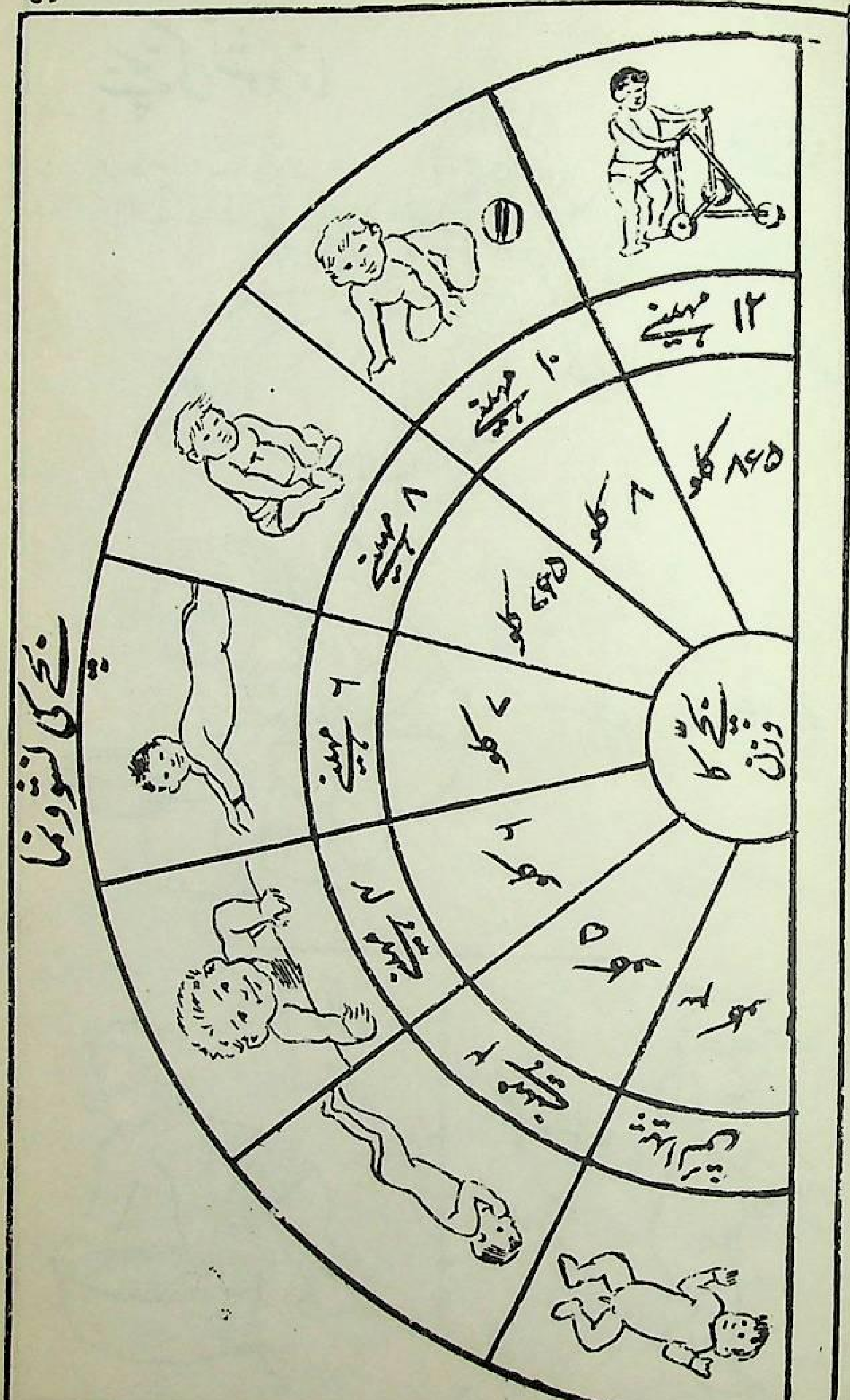
بچّے کی عمر	لڑکے کا وزن کلوگرام	اونچائی سینٹی میٹر	لڑکی کا وزن کلوگرام	اونچائی سینٹی میٹر
۳ مہینے	۴٫۵	۵۶٫۲	۴٫۲	۵۵٫۰
۴ سے ۶ مہینے	۶٫۷	۶۲٫۷	۵٫۶	۶۰٫۵
۷ سے ۹ مہینے	۶٫۹	۶۴٫۹	۶٫۲	۶۴٫۴
۱۰ سے ۱۲ مہینے	۷٫۴	۶۹٫۵	۶٫۶	۶۶٫۷
ایک سال	۸٫۴	۷۳٫۹	۷٫۸	۷۲٫۵
دو سال	۱۰٫۱	۸۱٫۶	۹٫۶	۸۰٫۱
تین سال	۱۱٫۸	۸۸٫۶	۱۱٫۲	۸۷٫۲
چار سال	۱۳٫۵	۹۶٫۰	۱۲٫۹	۹۴٫۵
پانچ سال	۱۴٫۸	۱۰۲٫۱	۱۴٫۵	۱۰۱٫۴

بچے کی عمر	لڑکے کا وزن کلو گرام	اونچائی سینٹی میٹر	لڑکی کا وزن کلو گرام	اونچائی سینٹی میٹر
چھ سال	١٦٫٣	١٠٨٫٩	١٦٫٠	١٠٧٫٤
سات سال	١٨٫٠١	١١٣٫٩	١٧٫٦	١١٢٫٨
آٹھ سال	١٩٫٧	١١٩٫٢	١٩٫٤	١١٨٫٢
نو سال	٢١٫٥	١٢٣٫٧	٢١٫٣	١٢٣٫٩
دس سال	٢٣٫٥	١٢٨٫٤	٢٣٫٦	١٢٨٫٤
گیارہ سال	٢٥٫٩	١٣٣٫٣	٢٦٫٤	١٣٣٫٦
بارہ سال	٢٨٫٥	١٣٨٫٣	٢٩٫٨	١٣٩٫٢

عام طور پر اس میں کئی قسم کے چڑھاؤ اتار خاندان کے حساب سے پائے جاتے ہیں۔ اس لیے بچہ اگر خوش مزاج ہے، ہنستا کھیلتا ہے۔ بار بار بیمار نہیں پڑتا تو اس چارٹ کے برابر یا تھوڑا کم زیادہ وزن اور اونچائی اگر ہے بھی تو اس کے لیے زیادہ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ فرق اگر تین سے پانچ کلو تک زیادہ یا کم ہے تو ڈاکٹر کو آگاہ کریں۔

بچے کا وزن

بھارت میں عام طور سے ہر نوزائیدہ بچے کا وزن اوسطاً ٢٫٨ کلو ہوتا ہے۔ پیدائش کے بعد پہلے پندرہ دنوں میں بچے کا وزن پاؤ کلو کم ہو جاتا ہے۔ ١٥ دن کے بعد بچے کا وزن دوبارہ بڑھنا شروع ہوتا ہے ابتدائی ٣ مہینوں میں ہر ماہ ¾ کلو کے حساب سے بچے کا وزن بڑھنا چاہیے اس کے بعد ٣ مہینوں میں ہر ماہ پاؤ کلو بڑھنا چاہیے۔ ٦ ماہ مکمل ہونے کے بعد بچے کا وزن اس کی پیدائش کے وزن سے دگنا ہونا چاہیے ایک سال کا ہوتے پر تین گنا اور دو سال کا ہونے پر چار گنا ہونا چاہیے۔ اس کے بعد ہر سال ڈھائی کلو کی بڑھوتری بچہ بالغ ہونے تک ہونا چاہیے۔ لڑکے کی بلوغت کی عمر تیرہ سال اور لڑکی کی گیارہ سال مانی جاتی ہے اور بلوغیت تک پہنچنے کا وقفہ دو سال تک کم و بیش ہوتا ہے ان دو برسوں میں لڑکے کا وزن ٢٠ کلو (سالانہ ١٠ کلو) اور لڑکی کا وزن ١٦ کلو (سالانہ ٨ کلو) کے حساب سے بڑھ جاتا ہے۔



▼ چھوٹا خاندان خوش حال خاندان ▼

بچے کی نشوونما

اوسط ہندوستانی بچوں
کی صحت کے مطابق



۵ سال ۱۴۶۸ کلو



۴ سال ۱۳۶۵ کلو

۲ سال
۱۰۶۱ کلو



ایک سال
۸۶۵ کلو



بچوں کے کپڑے

बाळाचे कपडे

بات بہت معمولی ہے۔ لیکن بہت سے والدین اس بارے میں ذرا سی غور و فکر کرتے ہوں ایسا محسوس نہیں ہوتا۔

بچوں کے کپڑوں کا انتخاب کرتے وقت کئی باتوں کا لحاظ کرنا چاہیئے۔ اس میں بچے کی عمر، موسم، کپڑے کی قسم اور ڈیزائن اس کے ساتھ ساتھ قیمت وغیرہ ان تمام باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

بالکل چھوٹے بچوں کے لیے کپڑے بہت نرم اور ملائم ہونے چاہئیں۔ اگر ہوسکے تو پرانی ململ کی دھوتی یا اوڑھنی سے بنائیں۔ نوزائیدہ بچوں کے لیے سلا ہوا جھبلا یا فراک ڈھیلا ڈھالا ہو۔ اس کا گلا اور آستین ڈھیلی ہو۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ آگے یا پیچھے کی طرف سے پورا کھل سکے، تاکہ پہنانے اتارنے میں آسانی ہو۔ اسی کے ساتھ ساتھ چھوٹے بچوں کے کپڑوں میں ہکس اور بٹن کی بجائے کپڑے کا بند لگائیں۔

اونی، نائیلون اور ٹیری لین کے کپڑے بچوں کے ننگے جسم پر نہ پہنائیں۔ اگر ضرورت ہی پڑ جائے تو سوتی کپڑوں کے اوپر سے پہنائیں۔

ٹوپی، کان ٹوپ وغیرہ ڈھیلے ڈھالے اور ملائم ہوں۔ ان کے بند بھی ڈھیلے ہوں کسے بندھے ہوئے بند سے گردن کو تکلیف ہوتی ہے۔ دودھ پلانے کے بعد یا کبھی کبھی بچے کے قے کرنے، دودھ اگلنے کے بعد ٹوپی کا بند گیلا ہو جاتا ہے اور اسے ویسے ہی رہنے دیا جاتا ہے جس کی وجہ سے اس جگہ جلد پر باریک باریک پھنسیاں ہونے کا امکان ہوسکتا ہے۔

کبھی کبھی بچے کی چڈی اور لنگوٹ کا بند اتنا کسا ہوا، ٹائٹ اور تنگ ہوتا ہے کہ اس سے کمر اور جانگھ پر نشان پڑ جاتا ہے۔ بچے کو ہلنے جلنے میں تکلیف ہوتی ہے۔ اس طرف توجہ دے کر اس خرابی کو دور کرنا چاہیے۔ اس طرح بچوں کی لنگوٹ اور چڈی میں جہاں تک ہوسکے پن (ٹاچنی) نہ لگائیں اور اگر لگانی پڑے تو اس طرح لگائیں کہ وہ ایک بار وہیں ہوں تاکہ اگر وہ آپ ہی آپ کھل جائے تو جسم کے نازک اعضاء کو کوئی نقصان نہ پہنچے۔

بچوں کے پیشاب پاخانے سے بھرے ہوئے کپڑے دوسرے کپڑوں کے ساتھ ملا کر دھونا مناسب نہیں ہے۔ انہیں الگ سے گرم پانی میں دھوئیں۔

اسی طرح پیشاب سے گیلی لنگوٹ یا چڈی ویسے ہی سکھا کر استعمال کرنا بچے کی نازک جلد کے لیے نقصان دہ ہے۔

بچے کو اپنے ساتھ باہر لے جاتے وقت آج کل شہری اور فیشن ایبل ماؤں میں اسے پلاسٹک کی لنگوٹ یا چڈی پہنا کر لے جانے کا رواج بڑھتا جا رہا ہے۔ اس کی بجائے اگر مائیں وقتاً فوقتاً بچے کی لنگوٹ اور چڈی بدلتے رہا کریں، تو یہ بچے کی صحت کے لیے مناسب اور مفید ہے۔

خیال رکھیے کہ:

(۱) ۔ بچے کے کپڑے ڈھیلے ڈھالے ہوں اور ان کی سلائی اور ڈیزائن اس قسم کی ہو جو بچے کے کھیلنے کودنے میں رکاوٹ نہ بن سکے۔

(۲) ۔ بچوں کے کپڑوں میں جہاں تک ہو سکے بٹن پیچھے کی طرف ہوں۔

(۳) ۔ بچے کو سر سے پیر تک کپڑوں میں قید رکھنا اس کی جسمانی نشو ونما اور حلیہ کے لیے نقصان دہ ہے۔

(۴) ۔ کپڑے گندے اور خراب ہو جائیں گے، اس ڈر کی وجہ سے بچے کو آزادانہ طور سے کھیلنے کودنے نہ دینا، یا اسے اپنے ہاتھ سے کچھ کھانے پینے نہ دینا اس کے ساتھ ظلم اور اس کی ذہنی و جسمانی نشو ونما میں رکاوٹ ڈالنا ہے۔

(۵) ۔ گھر سے باہر جاتے وقت بچے کے کافی کپڑے ساتھ لے جائیے۔ تاکہ ضرورت پڑنے پر استعمال کیا جا سکے اور کسی دوسرے بچے کا کپڑا مانگ کر استعمال کرنے کی نوبت نہ آئے۔ کیونکہ دوسرے بچے کا کپڑا استعمال کرنے سے کبھی کبھی کھجلی اور دوسرے جلدی امراض ہونے کا خدشہ ہے۔

(۶) ۔ صاف ستھرے اور ڈھیلے سوتی کپڑوں پر استری کر کے استعمال کیجیے۔ اس طرح یہ کپڑے پہننے والا بچہ خوش لباس نظر آتا ہے۔ استری کرنے سے کپڑے کے جراثیم بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

(۷) ۔ دھوبی کی سیاہی جس سے کپڑے پر نشان لگایا جاتا ہے، بعض بچوں کی جِلد پر خراب اور نقصان دہ اثر ڈال سکتی ہے ۔

کپڑے اور حادثات :

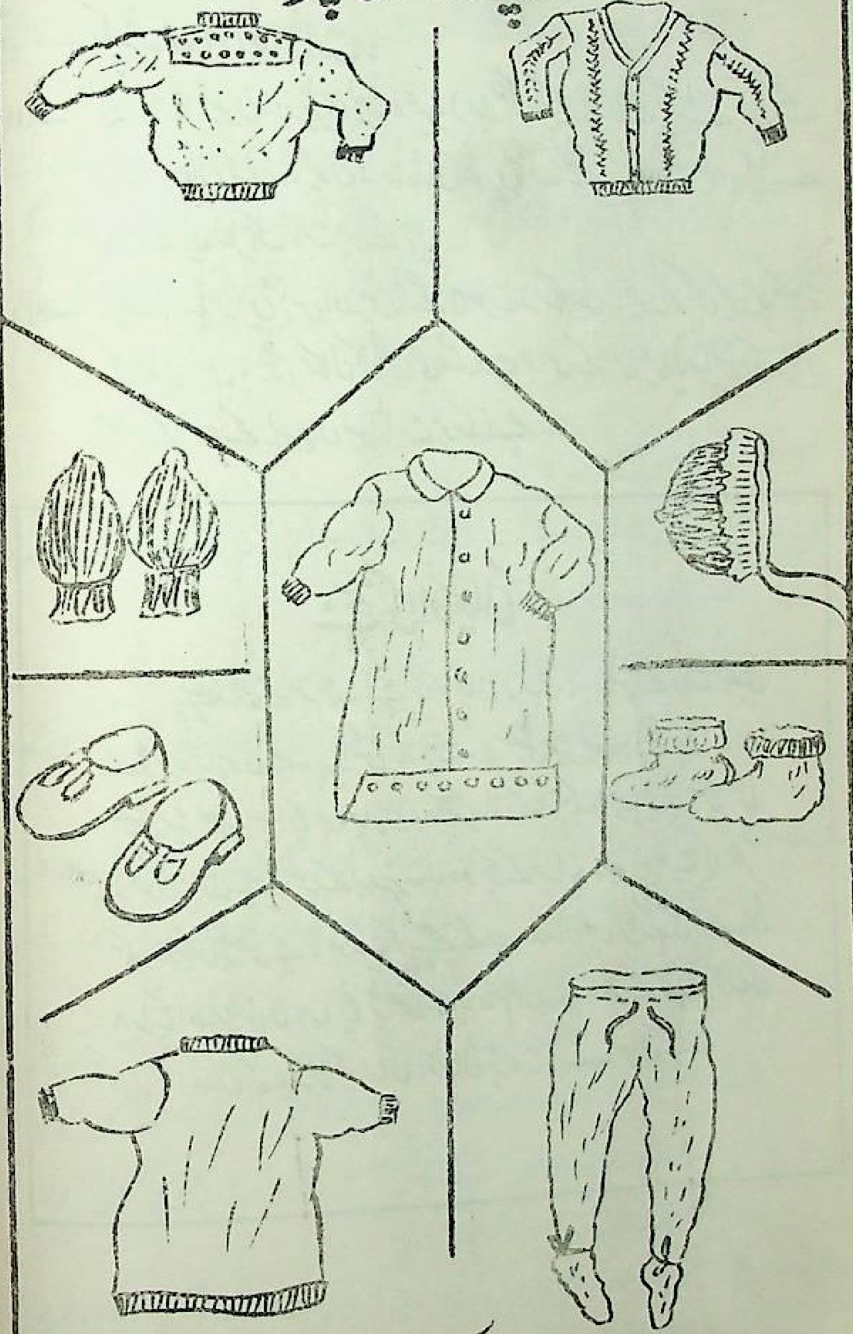
(۱) ۔ بچوں کو نائیلون اور ٹیری لین وغیرہ (جلد آگ پکڑنے والے) کپڑے جہاں تک ہو نہ استعمال کریں ۔ کیوں کہ حادثاتی طور پر آگ لگنے کی صورت میں یہ کپڑے جان کے لیے خطرناک ثابت ہوتے ہیں ۔

(۲) ۔ بچے کے لباس میں ہُکس اور بٹن آگے کی طرف نہ لگائیں ۔ کیوں کہ کبھی کبھی بچہ کھیلتے کھیلتے یہ ہُکس یا بٹن نکال کر نگل بھی سکتا ہے جو اس کے حلق میں یا سانس کی نلی میں پھنس کر اس کے لیے جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے ۔

بچے کی اونچائی

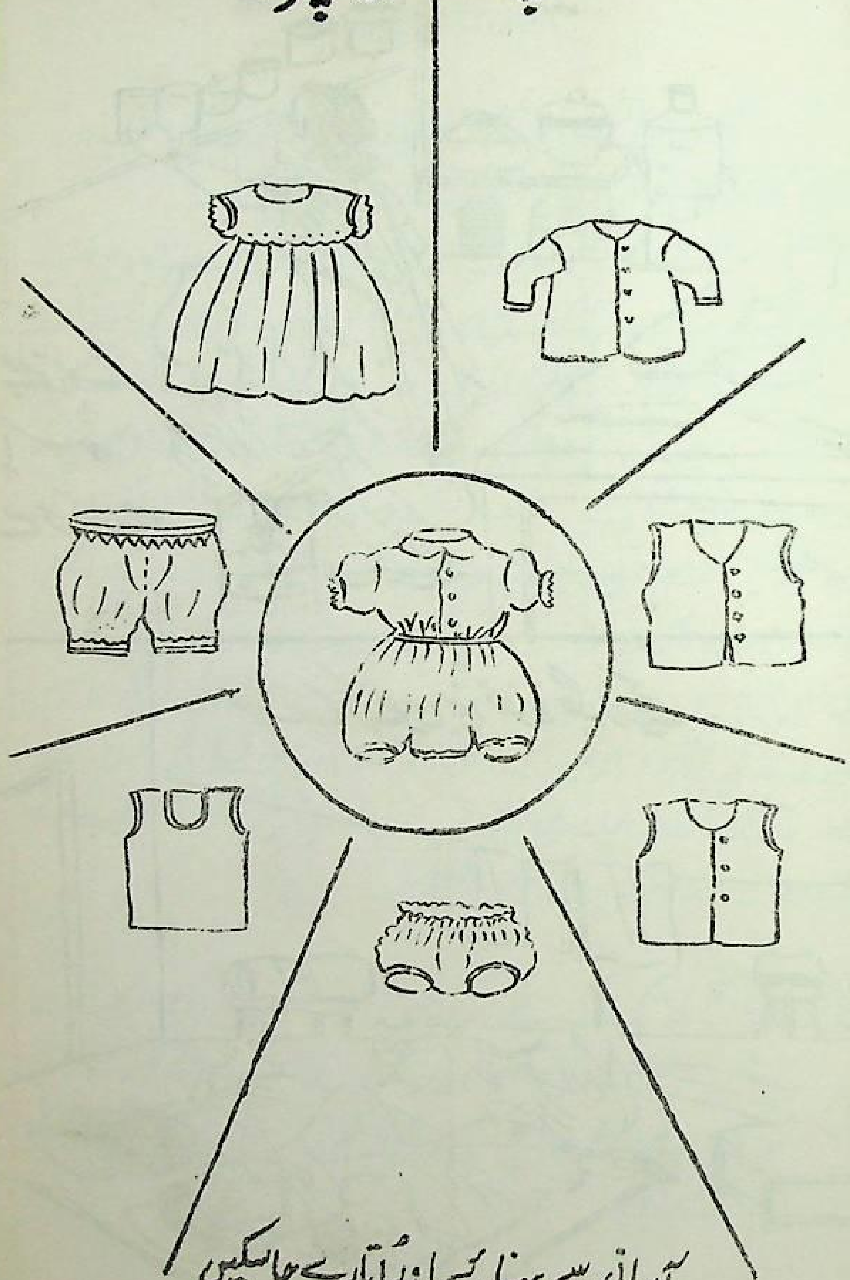
پہلے سال کے ختم تک بچے کی اونچائی (لمبائی) پیدائش کے وقت کی لمبائی سے ڈیڑھ گنا ہوتی ہے ۔ پیدائش کے وقت ۵۰ سینٹی میٹر یعنی ۲۰ انچ ہو تو اب ۷۵ سینٹی میٹر یعنی ۳۰ انچ ہونا چاہیے ۔ دوسرے سال کے ختم تک مزید پانچ انچ کی بڑھوتری ہوتی ہے ۔ اس کے بعد ہر سال دو انچ کے حساب سے بلوغیت کی عمر تک اونچائی بڑھتی ہے ۔ بلوغیت کو پہنچنے کے بعد دو سال میں لڑکے کی اونچائی ۸ر انچ اور لڑکی کی ۶ر انچ بڑھتی ہے ۔ عام طور پر ۱۸ سال کے بعد لڑکوں کی اور ۱۶ سال کے بعد لڑکیوں کی اونچائی بڑھنا رک جاتی ہے ۔

بچے کے اونی کپڑے



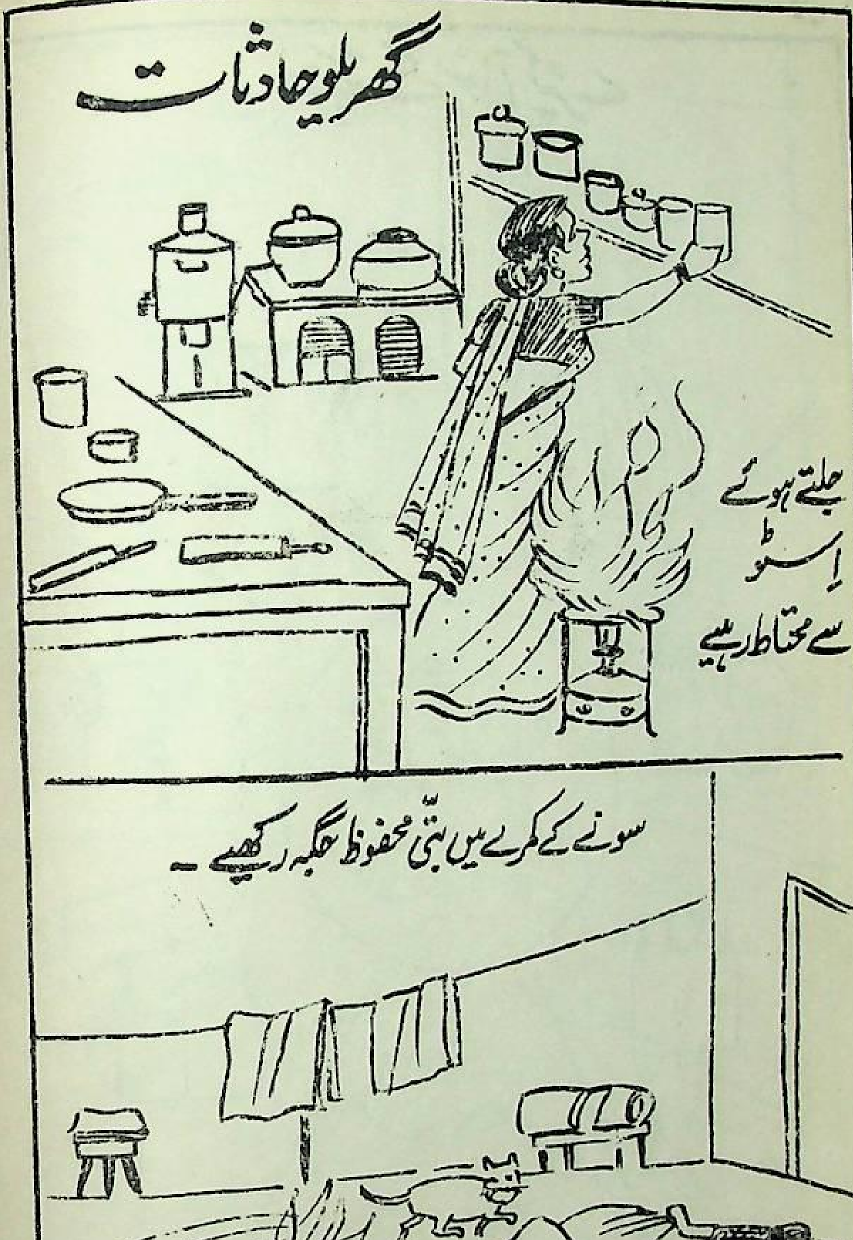
بچے کو بہت زیادہ کپڑوں میں قید نہ رکھیے۔

بچے کے سوتی کپڑے



آسانی سے پہنائے اور اتارے جا سکیں
ایسے کپڑے استعمال کیجیے۔

▼ پہلا بچہ ابھی نہیں، دو کے بعد کبھی نہیں ▼



چھوٹے خاندان سے سکھ بے شمار

بچّے کے کھلونے

बाळाची खेळणी

کھلونے بچّے کا دل بہلانے کا ذریعہ ہیں۔ مناسب کھلونوں کے انتخاب اور استعمال کے ذریعے بچّے کی ذہنی نشوونما پر یقیناً اچھا اثر پڑ سکتا ہے۔

کھلونوں کے انتخاب میں بچے کی عمر کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔ جو کھلونے ہم بچے کے لیے خریدیں وہ بچے کو پسندیدہ ہونے چاہئیں اور بچے کی ذہنی اور جسمانی نشوونما کی مناسبت سے ہوں۔ ان کھلونوں کا وزن، سائز اور ان سے اٹھانے یا سنبھالنے کے لیے لگنے والی قوت بچے کے اندر ہونی چاہیے۔ کھیلتے وقت اپنی ذہنی قوت کا استعمال کر کے بچے کو اس کھلونے سے کھیلتے آنا چاہیے۔ مختلف طریقوں سے بچے اس کھلونے سے کھیل سکیں، اس پر وہ بیٹھ سکیں، اسے ڈھکیل سکیں، اِدھر اُدھر گھما سکیں، اس طرح کا ہونا چاہیے۔ کھلونا مضبوط ہونا چاہیے تاکہ جلد ٹوٹ نہ سکے۔ کھلونا ٹوٹنے سے بچے کا دل ٹوٹ جاتا ہے۔ کھلونے میں کہیں کوئی نوک دار اور تیز دھار دار حصّہ نہ ہو، جس سے بچے کو کوئی زخم لگنے کا ڈر ہو۔ کھلونے کا رنگ پکّا ہو، تاکہ کھیل کے دوران اگر بچہ کھلونا منہ میں لے تو رنگ ہونٹ میں نہ لگے۔ کچّا رنگ پیٹ میں جانے سے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ کھلونے کے چھوٹے چھوٹے الگ ہو جانے والے حصّے نہ ہوں کہ انہیں بچہ نگل سکے۔

تین سے پانچ ماہ تک کے بچّے کے لیے: جھولے میں یا گاڑی میں لٹکانے کے لیے رنگین مسلسل ہلنے والے کھلونے اور میٹھی سُریلی آواز دینے والے کھلونے مناسب ہوتے ہیں۔ ایسے کھلونے بچے کے چہرے کے بالکل قریب نہ لٹکتے ہوئے تین چار فٹ اونچا رکھنا چاہیے۔

چھ ماہ کی عمر کے بچّے کے لیے: ربڑ کی بڑی موتیاں یا ان کا ہار، چابک، والے آواز کرنے والے کھلونے، ہاتھ میں آسانی سے پکڑ کر بجا سکیں ایسے کھلونے۔

گیندیں وغیرہ اس عمر کے بچے پسند کرتے ہیں۔

ایک سال کی عمر: اس عمر کا بچہ لکڑی کے گھوڑے پر بیٹھ کر بڑی خوشی محسوس کرتا ہے
اسی طرح بڑی بڑی گولیوں کو تھیلی یا باکس میں بھرنا اور اسے پھر خالی کرنا، اس سے
بچے کا دل بہلتا ہے۔

ڈیڑھ سال کی عمر: بچے کیلئے چھوٹی سی ڈھلوان پھسلنے کے لیے تختہ اور سیڑھی لگا کر بیٹھ
سکے ایسا جھولا۔ اسی طرح لکڑی کی ریل گاڑی، لکڑی کے بنے ہوئے جانور، ہاتھی گھوڑا
ٹریکٹر، انجن وغیرہ جس پر بچہ بیٹھ سکے۔ ایسے کھلونے بہت پسند کرتے ہیں۔

دو سال کی عمر تک: لڑکی کے لیے بڑی گڑیا، بڑے آٹھ کونی لکڑی کے ٹکڑے، ربر یا لکڑی
کے چلنے والے کھلونے، ٹکڑے کر کے جوڑ کر تیار کیے جانے والے کھلونے۔

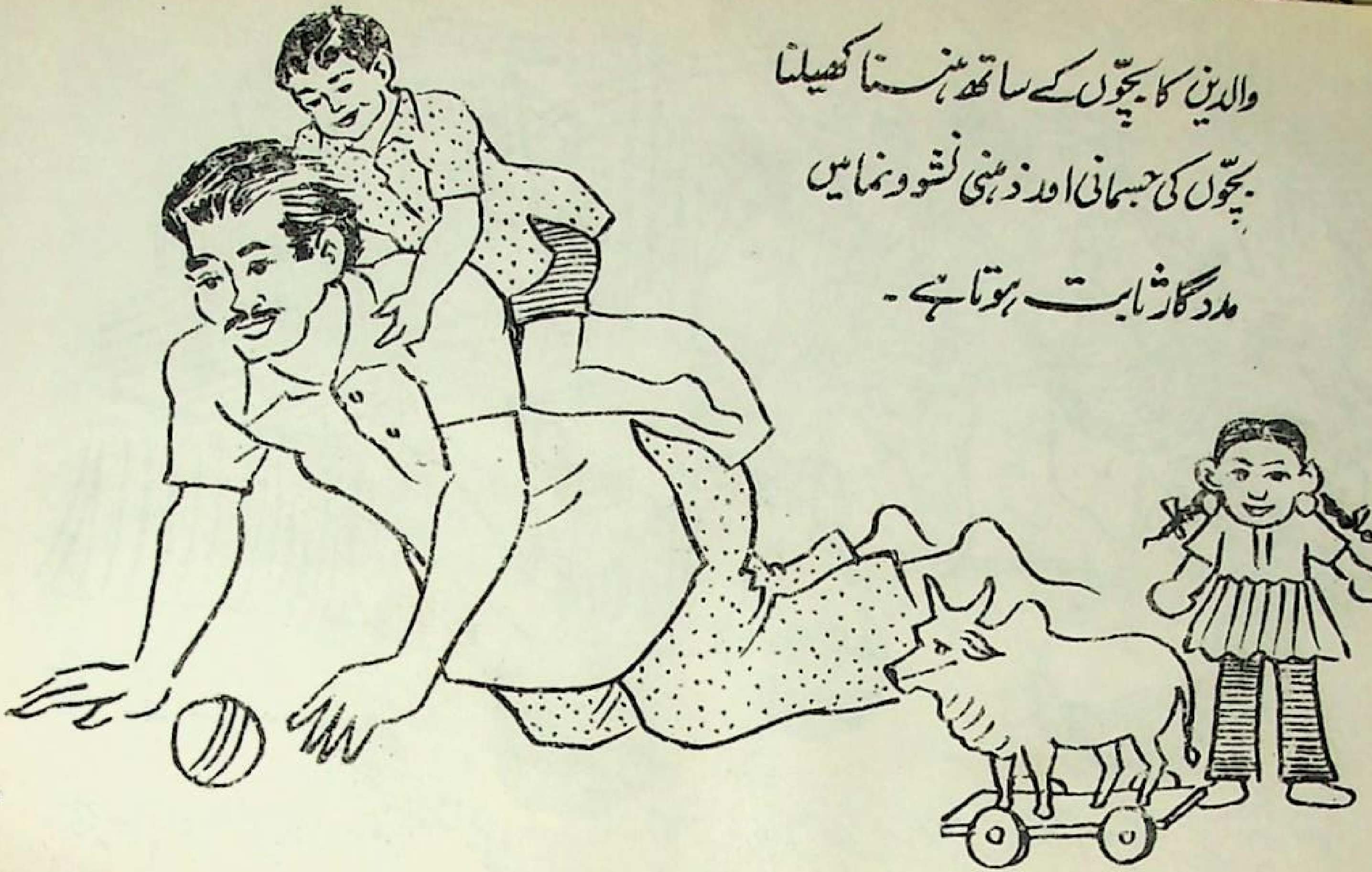
تین سال کی عمر: مختلف چیزوں سے خود کھلونے تیار کرنا، تصویریں بنا کر رنگ بھرنا
بچہ پسند کرتا ہے۔

چار سال کی عمر کے بچے کیلئے بالکل اصلی دکھائی دینے والی اور چلنے والی ٹرام، انجن، ٹرک، ایمبولینس
ڈاکٹری کا سیٹ، اسٹیتھوسکوپ، ٹارچ، تھرمامیٹر وغیرہ ایک بیگ میں رکھ کر گھومنا اسے
اچھا لگتا ہے۔

پانچ سال کی عمر کے بچوں کے لیے کپڑے پہنائے جا سکیں ایسی گڑیا، اس کے کھانے پینے
کے لیے چھوٹے چھوٹے برتن، بچی کا دل بہلاتے ہیں۔
اسی طرح پولیس کا لباس، نرس کا یونیفارم، فوجی نوجوانوں کے کپڑے، بچہ شوق سے
پہنتا ہے۔ مقناطیس (چمبک لوہا) اور دوربین (آئی گلاس) وغیرہ میں بچہ
دلچسپی لیتا ہے۔

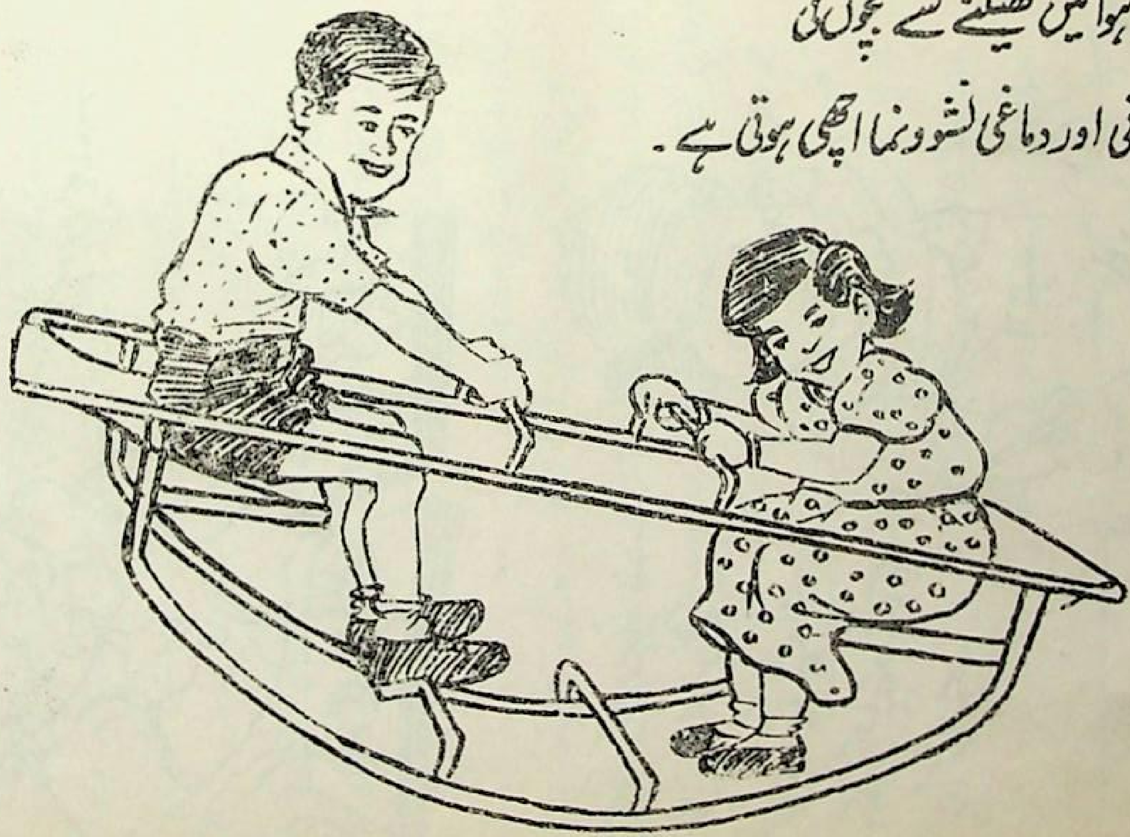


▼ ۲۰ سے پہلے نہیں ۳۰ کے بعد کبھی نہیں ▼



والدین کا بچوں کے ساتھ ہنسنا کھیلنا
بچوں کی جسمانی اور ذہنی نشو و نما میں
مددگار ثابت ہوتا ہے۔

کھلی ہوا میں کھیلنے سے بچوں کی
جسمانی اور دماغی نشو و نما اچھی ہوتی ہے ۔





پرندوں کی رنگ برنگی تصویریں
دیکھنے میں بچّوں کو خوشی
محسوس ہوتی ہے۔

صحیح لکھ کر دوہرانا —
بچّہ ہونہار ہونے کی
گواہی دیتا ہے اور
اسکول کیلئے دلچسپی
پیدا کرتا ہے۔



بچے کے دانت

बाळाचे दांत

عام طور سے دو ہزار بچوں میں ایک کو اس تناسب سے بچے کے پیدائشی دانت ہوتے ہیں۔ پیدائشی مسوڑے مضبوط نہ ہونے کی وجہ سے ایسے دانت مضبوط نہیں ہوتے۔ ان پر قدرتی اینمل کی پرت پکی نہ ہونے کی وجہ سے یہ دانت پیلے نظر آتے ہیں اور جلد ہی گر جاتے ہیں۔ دودھ پیتے وقت ایسے بچوں کو دانتوں میں زبان دب جانے کا ڈر رہتا ہے۔ اگر ایسے پیدائشی دانت بچے کو تکلیف دے رہے ہوں تو دانت کے ڈاکٹر کے مشورے سے دانت نکلوا دینا چاہیے۔ پیدائشی طور سے دانت ہونے کی مثالیں بہت کم ملتی ہیں۔

دانت نکلنا بچے کی زندگی کا ایک اہم حصّہ ہے۔ لیکن دانت نکلنے کا وقفہ مختلف بچوں میں اتنا مختلف اور الگ ہوتا ہے کہ بچے کی پرورش اور نشو و نما کے نقطۂ نظر سے اس کو زیادہ اہمیت نہیں دی جاتی۔

بچپن میں کل بیس دانت نکلتے ہیں، جنہیں دودھ کے دانت کہا جاتا ہے۔ عام طور سے چھ سات ماہ کی عمر سے دانت نکلنا شروع ہو جاتے ہیں اور ہر چار مہینے میں چار دانت اس طرح نکلتے رہتے ہیں۔ عام طور سے دانت اس ترتیب سے نکلتے ہیں:

چھ سات ماہ کی عمر تک اوپر کے اور درمیانی کاٹنے والے دانت۔
آٹھویں ماہ میں اوپر کے دو درمیانی اور نیچے کے کاٹنے والے دانت۔
نو سے دس ماہ تک اوپری بازو کے کاٹنے والے دانت۔
بارہ مہینے میں اوپر اور نیچے کی اگلی ڈاڑھیں۔
سولہ مہینے کی عمر میں نیچے اور اوپر کے سوے (Cannine)۔
چوبیس مہینے کی عمر میں چاروں پچھلی ڈاڑھیں۔

دانت نکلتے وقت بعض بچوں کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی، اور بعض بچوں کو بخار، کھانسی، آنکھ آنا، کان بہنا، بد ہضمی اور سنڈاس ہونے کی شکایت نظر آتی ہے۔ ویسے

درحقیقت ان تمام علامات اور شکایات کا دانت نکلنے سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ عام لوگوں کا خیال ہے کہ بچّے کو دانت نکلنے کے دنوں میں پاخانہ ہوتا ہی ہے۔ اور آپ ہی آپ بغیر کسی علاج کے بند ہو جائے گا۔ اس طرف کوئی توجّہ اور فکر کرنے کی ضرورت نہیں۔ لیکن یہ قطعی غلط خیال ہے۔ اس بارے میں آج کل بہت اُلٹے سیدھے نظریات اور خیالات پائے جاتے ہیں۔

دانت نکلتے وقت جسم میں بیماریوں سے مدافعت کی قوت کچھ کم ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے بیماریوں کے جراثیم کا حملہ آسانی سے ہو جاتا ہے اور اوپر بتائی ہوئی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔ دانت نکلتے وقت بچّہ تھوڑا چڑ چڑا ہو جاتا ہے۔ اس کی رال زیادہ نکلتی ہے۔ مسوڑھے ایک دوسرے پر رگڑتا ہے۔ انگوٹھا زیادہ چوستا ہے اور اچھی نیند نہیں سو پاتا۔

دانت ہڈیوں کی ہی ایک قسم ہے۔ اس لیے دانتوں کو تیار کرنے والا کیلشیم اور حیاتین "د" کم ملنے کی وجہ سے دانت نکلتے وقت کی تکالیف بڑھ جاتی ہیں۔ صرف دودھ میں ملنے والا کیلشیم بچّے کی کیلشیم کی بڑھتی ہوئی ضرورت کو پورا نہیں کر سکتا۔ کیلے میں کیلشیم بھرپور موجود ہوتا ہے، اس لیے چھ ماہ کی عمر کے بعد بچّے کو کیلے باریک کر کے کھلانا چاہیئے۔ ڈاکٹر کے مشورے سے کیلشیم اور وٹامن "ڈی" کے شربت بچّوں کو دیں۔ دانت نکلنے کے دوران نظر آنے والی علامتوں خاص طور سے بچّے کے پاخانے سے لاپرواہی نہ کرتے ہوئے ڈاکٹر کا مشورہ لیں۔

فلورائڈ کے استعمال سے دانتوں میں کیڑے لگنے کا امکان کم ہوتا ہے، ایسا ماہرین کا مشاہدہ ہے۔ فلورائڈ بعض ٹوتھ پیسٹ میں ملا ہوا ہوتا ہے۔ اس لیے ایسے پیسٹ استعمال کریں۔ جن مقامات کے پانی میں فلورائڈ کی مقدار کم ہوتی ہے ایسی جگہوں کے بچّوں کے دانتوں میں کیڑے لگنے کا تناسب زیادہ نظر آتا ہے۔

دانتوں میں کیڑے نہ لگیں اس کے لیے کی جانے والی احتیاط:

(۱)۔ چھوٹے بچّوں کو چاکلیٹ، بسکٹ، پیپرمنٹ وغیرہ زیادہ نہ کھانے دیں۔
(۲)۔ کوئی بھی چیز خاص طور سے میٹھی چیزیں کھانے کے بعد پانی سے اچھی طرح کلّی کرانے

کی عادت ڈالیں۔

(۳)۔ بچپن ہی سے پہلا دانت نکلتے ہی صاف کپڑے سے رگڑ کر روزانہ صاف کریں۔ بچہ جب تک خود دانت صاف کرنا نہیں سیکھ جاتا یہ کام آپ خود کریں۔ تین سال کی عمر سے بچہ دانت صاف کرنے لگتا ہے۔ اسے صحیح ڈھنگ سے برش کا استعمال سکھائیں۔ اوپر کے دانتوں میں اوپر سے نیچے کی طرف اور نیچے کے دانتوں میں نیچے سے اوپر کی طرف برش کروائیں۔ اس طرح دانتوں کے درمیان پھنسے ہوئے اناج کے ذرے نکل جاتے ہیں۔

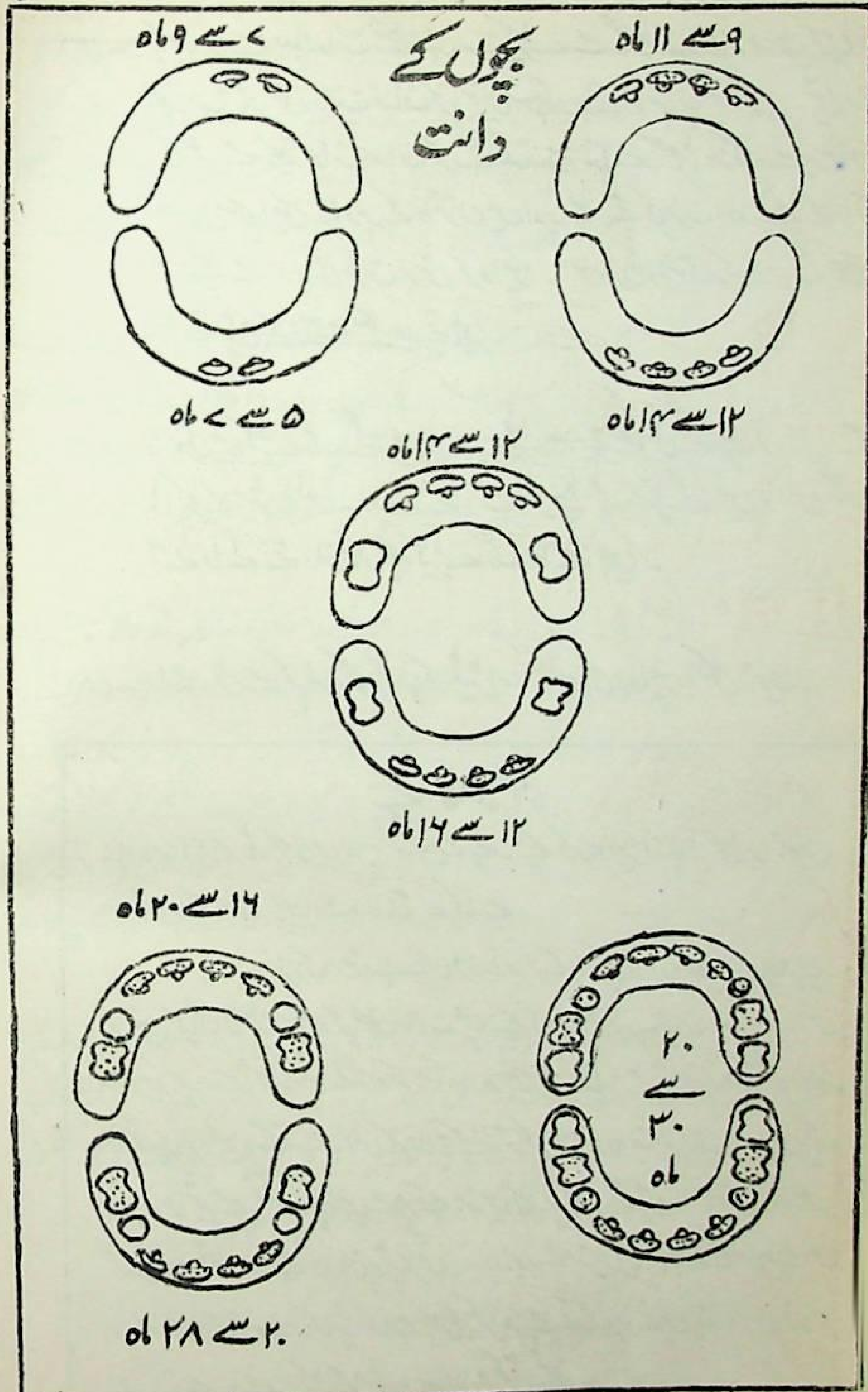
(۴)۔ دانتوں میں کیڑے لگ گئے ہیں، دانت ٹیڑھے میڑھے نکل گئے ہیں تو دانت کے ڈاکٹر کا مشورہ لیں۔ دودھ کے دانت اگر جڑ تک سڑ گئے ہیں تو اس جگہ آنے والے نئے دانت کو بھی کیڑے لگ جاتے ہیں۔

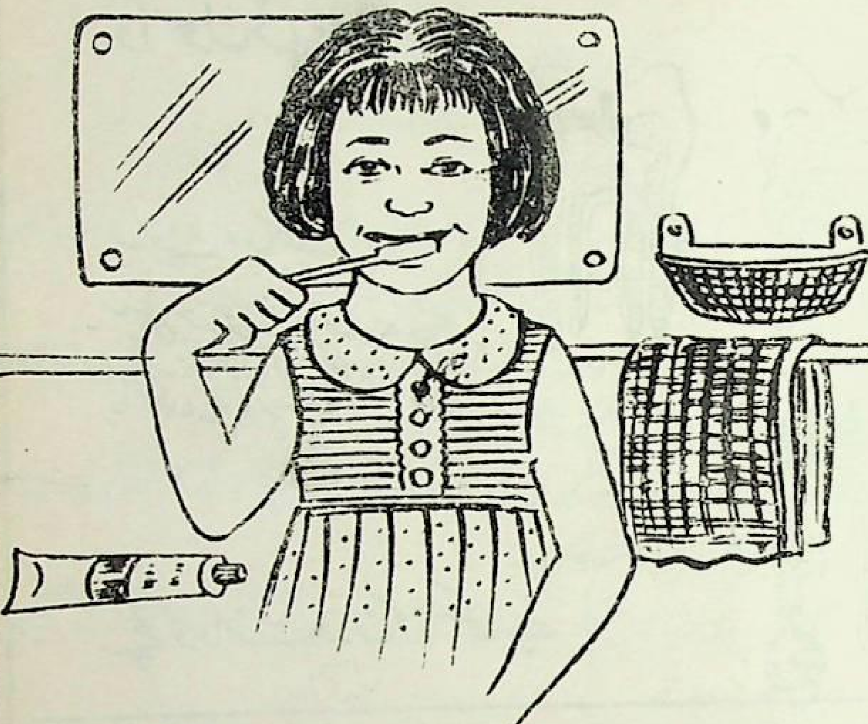
(۵)۔ سات سال سے کم عمر کے بچوں کو ٹیٹراسائیکلین کی دوائیں بالکل نہ دیں۔

بچے کا منہ آنا

بچے کا منہ آنا چھوٹے بچوں میں عام شکایت ہے۔ بچے کی زبان پر، اندرونی گال پر، تالو پر، ہونٹوں پر ایک سفید چیچپاہٹ والا مادہ نظر آتا ہے۔

یہ ایک خطرناک مرض ہے۔ اس طرف توجہ کر کے فوراً ہی اس کا علاج کرنا چاہیے۔ اگر نہیں کیا گیا تو مرض بڑھ کر بعض حالات میں بچے کی موت کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ اس مرض میں بچہ منہ میں تکلیف ہونے کی وجہ سے دودھ نہیں پی سکتا۔ مرض بڑھتے بڑھتے گردن اور جانگھوں میں پھیل سکتا ہے۔ اس کے علاج کیلئے ڈاکٹر کا مشورہ لینا ضروری ہے۔ مرض ایک قسم کے جراثیم جسے فنگس کہتے ہیں سے ہوتا ہے۔ منہ میں لگانے کی بلیو رنگ کی دوا جنشین وائلٹ کے ایک، دو قطرے بچے کی زبان پر ٹپکائیں۔ یہ دوا پورے منہ میں پھیل جائے گی اس طرح اس دوا سے اس مرض کو قابو میں کیا جا سکتا ہے پھر بھی مکمل طور سے ٹھیک ہونے میں پندرہ بیس دن کا عرصہ لگتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر کے مشورہ سے علاج مکمل کیجئے۔


بچوں کے
دانت
۷ سے ۹ ماہ
۹ سے ۱۱ ماہ
۵ سے ۷ ماہ
۱۲ سے ۱۴ ماہ
۱۲ سے ۱۴ ماہ
۱۲ سے ۱۶ ماہ
۱۶ سے ۲۰ ماہ
۲۰ سے ۲۸ ماہ
۲۰ سے ۳۰ ماہ

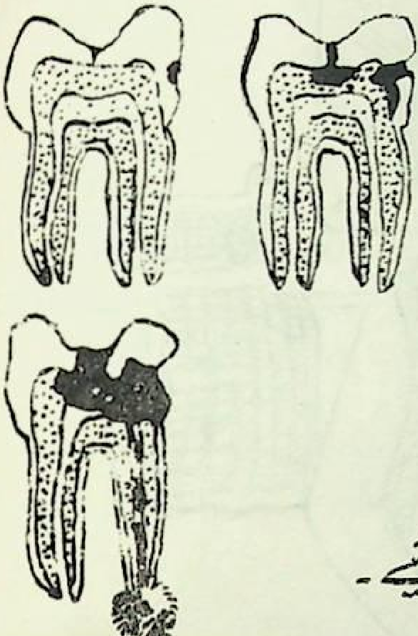


بچّوں کو روزانہ صبح و شام (برش سے)
دانتوں کی صفائی کرنا سِکھائیے۔



ہر تین مہینے پر دانتوں کی جانچ ماہر ڈاکٹر سے
کروالینا مفید رہے گا۔

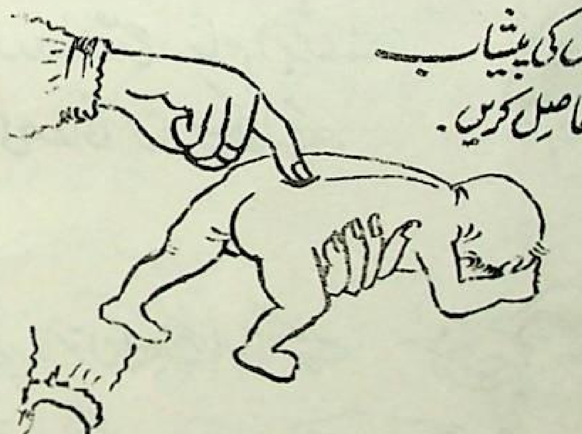
دانتوں کی حفاظت



پیپرمنٹ، چاکلیٹ اور
میٹھی چیزیں زیادہ کھانے سے
دانتوں میں کیڑے لگتے ہیں۔

بچّے کو دانت صاف کرنا سکھلائیے۔

چھوٹے بچّوں کی پیشاب
اس طرح حاصل کریں۔



جانچ کیلئے لی ہوئی پیشاب

مدافعتی ٹیکے

प्रतिबंधक लस

उपाय योजना

(۱) ۔ بیماری کی روک تھام کے لیے، قوت مدافعت بڑھانے کے لیے بلا ناغہ نمونے کے ٹائم ٹیبل کے مطابق حفظ ماتقدمی ٹیکے لگوانا نہایت مفید ہوتے ہیں ۔

(۲) ۔ بچوں کو بخار، کھانسی، دست، قے یا اس قسم کا کوئی ایسا شدید مرض لاحق ہو تو ایسی حالت میں حفظ ماتقدمی ٹیکے نہ لگوائے جائیں ۔

(۳) ۔ بی سی جی کا ٹیکہ لگوانے کے بعد کچھ بچوں کی بائیں بغل میں گانٹھ نکل آتی ہے، ایسی صورت میں ڈاکٹر سے مشورہ کریں ۔

(۴) ۔ آج کل پوری دنیا میں چیچک کا مرض ختم ہو چکا ہے اس لیے اب چیچک کے ٹیکے نہیں لگائے جاتے ۔

(۵) ۔ بی سی جی کا ٹیکہ لگوانے کے کم سے کم ایک مہینے کے بعد پولیو اور ٹرپل شروع کیے جائیں ۔

(۶) ۔ پولیو اور ٹرپل ایک ہی دن دینے میں حرکت نہیں ۔ بارش کے موسم میں پہلے پولیو کے تین ڈوز پورے کر لیے جائیں پھر ٹرپل لیے جائیں ۔

(۷) ۔ پولیو کی شیشی احتیاط سے برف میں رکھنی چاہیے ۔ اگر کھلی رہی تو اس کی قوت کمزور ہو جاتی ہے ۔ لہٰذا ڈاکٹر کے تجویز کیے ہوئے اوقات میں ہی ڈوز لینے کے لیے جانا چاہیے ۔

(۸) ۔ پولیو ڈوز دینے سے آدھا گھنٹہ قبل اور آدھا گھنٹہ بعد تک بچے کو اس کی ماں کا دودھ نہ پلایا جائے ۔ اس سے ڈوز کی قوت زائل ہو جاتی ہے ۔ بچہ اگر بھوک سے پریشان ہو رہا ہو تو اوپر کا دودھ یا پانی پلا سکتے ہیں ۔ دو گھنٹے کے اندر اگر بچے کو قے آجائے تو دوبارہ ڈوز دینا ضروری ہوتا ہے ۔

(۹) ۔ گاؤں میں پولیو کی وبا پھیلی ہوئی ہو تو پولیو کا ایک مزید ڈوز لے لینا مفید ہوگا ۔

(۱۰) ۔ جس بچے کو پولیو ہو چکا ہو اس کو بھی پولیو کے تین ڈوز دینا ضروری ہیں ۔ اس لیے کہ پولیو کے تین قسم کے جراثیم ہوتے ہیں ۔ بیماری کے تین مہینے کے بعد ڈوز دینا شروع کیے جائیں ۔

(۱۱) ۔ مکان میں کسی کو جھٹکے آتے ہوں یا کسی بیماری کی وجہ سے بچہ کم دماغ ہو گیا ہو تو ٹرپل انجکشن لینے سے پہلے ڈاکٹر کو ان حقائق سے آگاہ کر دینا چاہیے ۔ ایسے بچوں کو صرف خناق (ڈفتھیریا) اور دھنروات کے انجکشن دیئے جائیں ۔ ڈانگی (کالی) کھانسی کے انجکشن نہ دلوائے جائیں ، اس لیے کہ ایسے بچوں کو جھٹکے آنے کا خطرہ رہتا ہے ۔

(۱۲) ۔ ٹرپل کے پہلے انجکشن لگائے جانے کے بعد بچہ کو بخار آتا ہے ، دودھ نہیں پیتا ، ریں ریں کرتا ہے ۔ انجکشن کی جگہ سوج کر سرخ ہو جاتی ہے ۔ اس سے گھبرانا نہیں چاہیے انجکشن کی جگہ ٹھنڈے پانی سے سینکی جائے ۔ دوسرے اور تیسرے انجکشن کی جگہ پر گانٹھ آ جائے تو اس کی فکر مت کیجیے ۔ وہ خود بہ خود غائب ہو جائے گی ۔ اگر ایسا نہ ہو سکا تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں ۔

(۱۳) ۔ علاوہ ازیں کالرا اور ٹائیفائڈ نہ ہو ، اس کے لیے بھی انجکشن لگوائے جاتے ہیں ۔ اس کے بارے میں ڈاکٹر سے صلاح لیں ۔

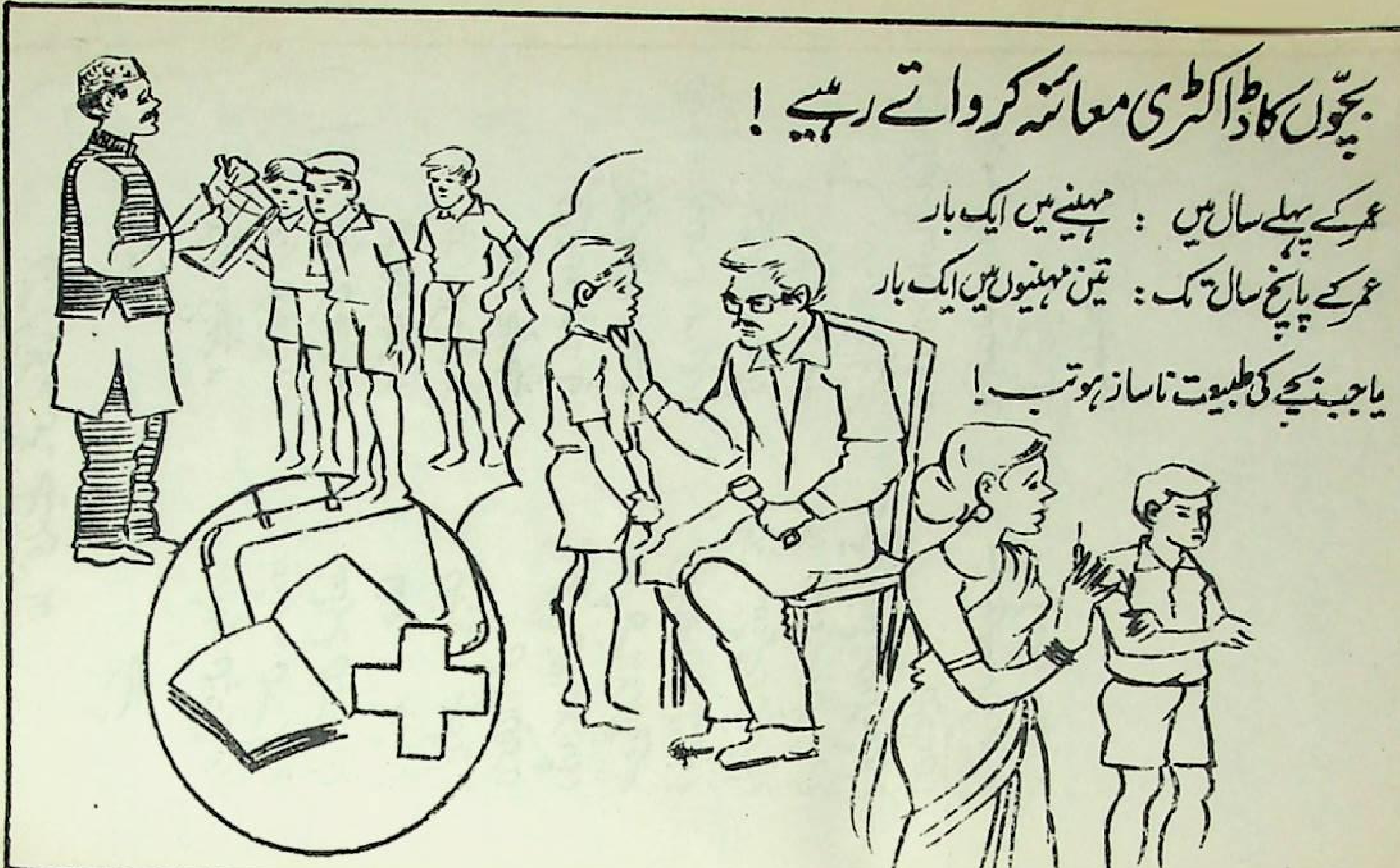
(۱۴) ۔ گورہ یا خسرہ بچوں کے لیے ایک خطرناک مرض ہے ۔ اس سے بچنے کے لیے اس کا مدافعتی ٹیکہ احتیاطاً لگوا لینا ضروری ہے ۔ ٹیکہ عمر کے نویں مہینے میں لگوایا جاتا ہے ۔

(۱۵) ۔ ایم ایم آر ویکسین ـــ گلسوا ، خسرہ یا گورا اور روبیلا نامی مرض نہ ہو اس لیے ان تینوں کے لیے ایم ایم آر ویکسین نامی مشترکہ مدافعتی ٹیکہ لگوا لینا چاہیے ۔ خاص طور سے لڑکیوں کو ضرور لگوا لینا چاہیے ۔

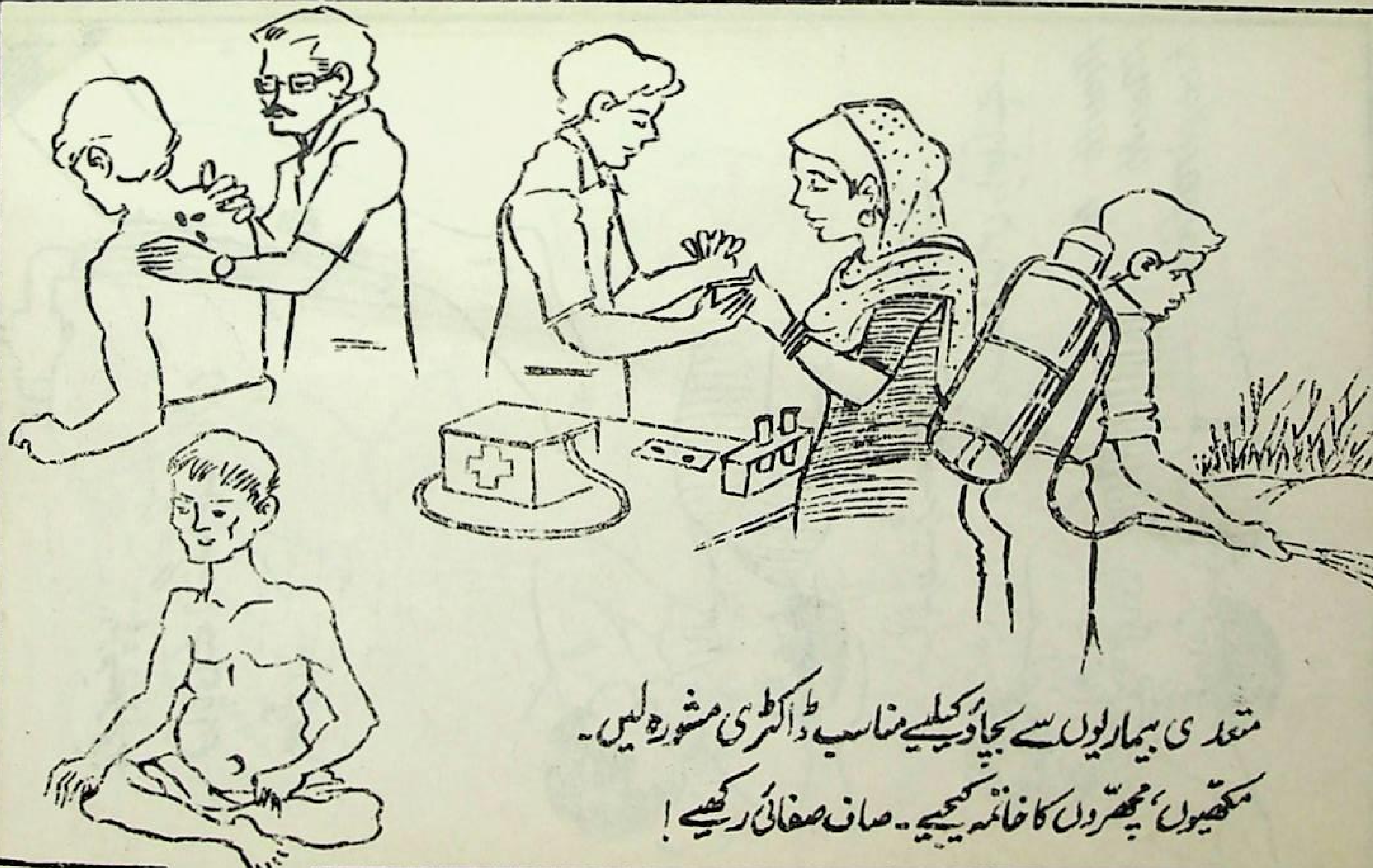
حاملہ عورتوں کو پانچویں ، چھٹے اور ساتویں مہینے میں دھنروات کے انجکشن لگوا لینا چاہیے ۔ پیشاب ، خون کا گروپ اور بلڈ پریشر کی جانچ کرا لینا سود مند ہوتا ہے ۔

مدافعتی ٹیکے ۔ نمونے کا ٹائم ٹیبل

ٹیکے	عمر
پولیو ٹرپل پہلا ڈوز	۳ مہینے کی عمر میں
پولیو ٹرپل دوسرا ڈوز	۴ مہینے کی عمر میں
پولیو ٹرپل تیسرا ڈوز	۵ مہینے کی عمر میں
پولیو ڈوز چوتھا	۶ مہینے کی عمر میں
پولیو ڈوز پانچواں	۷ مہینے کی عمر میں
بی سی جی انجکشن (ٹی بی کا مدافعتی ٹیکہ)	پہلے ہفتے میں یا چار سے چھ ماہ کی عمر میں
خسرہ یا گور کا مدافعتی ٹیکہ	۹ سے ۱۶ ماہ کی عمر میں
ٹائیفائیڈ کا مدافعتی ٹیکہ	۱ سال، ۳ سال، ۵ سال اور ۷ سال
پولیو ٹرپل بوسٹر ڈوز پہلا	ڈیڑھ سال کی عمر میں
پولیو ٹرپل بوسٹر ڈوز دوسرا	۳ سال کی عمر میں
پولیو ٹرپل بوسٹر ڈوز تیسرا	۵ سال کی عمر میں
ڈبل ویکسین	۸ سال، ۱۲ سال اور ۱۶ سال کی عمر میں
ڈفتھیریا اور دھنروات	چھ ہفتوں بعد دوبارہ ایک بار
کالرا کا مدافعتی ٹیکہ	سال میں ایک بار، یا جب وبا پھیلی ہو تب!



۲۰ سے پہلے نہیں ۳۰ کے بعد کبھی نہیں



متعدی بیماریوں سے بچاؤ کیلیے مناسب ڈاکٹری مشورہ لیں۔
مکھیوں، مچھروں کا خاتمہ کیجیے۔ صاف صفائی رکھیے!



زخم ہونے پر

فوراً پانی سے (رننگ ٹیپ واٹر)

دھوئیں۔

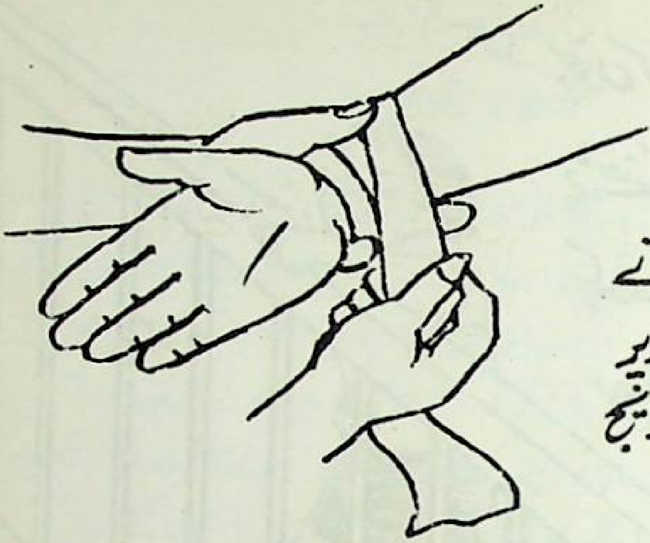


ضرورت پڑتے پر مریض کو اس طرح سے

منہ سے پھونک کر سانس دیا جاتا ہے۔

Mouth to Mouth Respiration





خون کا بہاؤ بند کرنے
کے لیے زخم کے اوپر
کی طرف سخت بینڈیج
باندھیے۔

غلطی سے بچے کے کوئی
چیز نگلنے پر گلے میں
پھنسی ہو تو فوراً اس طرح
بچے کو الٹا کر کے پیٹھ پر
ہلکے ہاتھ سے ماریں!




بچّوں کو خود سیڑھیاں
چڑھنے کے لیے سنبھلنے/
سیکھنے سے ان کی
حوصلہ افزائی ہوتی ہے!
انہیں ڈانٹیے مت!

بچّے کا رونا

बाळाचे रडणे

"رونا" یہ بچّے کی پہلی بول یا زبان ہے۔ کیوں کہ وہ بول تو نہیں سکتا اس لیے اپنی تکلیف یا ضرورتوں کا اظہار رو کر کرتا ہے اور اس کے رونے پر ماں فوراً توجّہ دیتی ہے۔ پیدا ہونے کے فوراً بعد بچّہ جب روتا ہے تب ہی اس کے پھیپھڑوں میں تازہ ہوا داخل ہوتی ہے اور اس کے دماغ کو آکسیجن ملتی ہے۔ پیدا ہونے کے فوراً بعد اگر بچّہ ٹھیک سے رویا نہ ہو تو اس کے دماغ پر ہمیشہ کے لیے خراب اثر ہونے کا بڑی حد تک خطرہ ہوتا ہے ایک ماہ کی عمر تک کے بچّے کے رونے پر اس کی آنکھوں سے آنسو نہیں نکلتے۔

بچّے کے رونے کی مندرجہ ذیل وجوہات ہو سکتی ہیں۔

(۱) ۔۔ بھوک سے رونا :۔ ماں کا دودھ اگر کم پڑ جاتا ہے اور بچّہ بھوکا رہ جاتا ہے تو روتا ہے۔

(۲) بچے کی عمر کے لحاظ سے گائے کا دودھ، بھینس کا دودھ یا پاؤڈر کا دودھ صحیح مقدار میں نہ پلانے سے (زیادہ پانی ملا کر پلانے سے بچّہ ہر دس پندرہ منٹ کو پیشاب کرتا ہے) اور اس طرح بھوکا رہنے کی وجہ سے وہ مسلسل روتا رہتا ہے اور آہستہ آہستہ اس کا وزن کم ہوتا جاتا ہے جسے عام طور سے سکھنڈی کی بیماری کہا جاتا ہے، لیکن اصل میں یہ کوئی بیماری نہیں ہے۔

(۳)۔ ماں کا لیٹ کر دودھ پلانے سے یا بوتل سے دودھ پلاتے میں نپل میں ہوا بھر جانے سے ہوا بچے کے پیٹ میں جاتی ہے اور بچے کے پیٹ میں مروڑ پیدا کرتی ہے۔ بچے کا پیٹ پھول جاتا ہے۔ وہ کراہتا ہے، قے کرتا ہے اور جب تک وہ ہوا اس کے پیٹ سے نکل نہیں جاتی وہ تھوڑے تھوڑے وقفے سے روتا ہی رہتا ہے۔ اس بات کو اچھی طرح ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ گیس بچے کے پیٹ میں نہیں تیار ہوتا۔ اس لیے بچے کو صحیح ڈھنگ سے دودھ پلانا چاہیے۔

(۴)۔ ماں کا دودھ اچانک بند کر کے بوتل سے دودھ شروع کرنے پر۔۔۔۔۔

(۵)۔ دانت نکلنے کی وجہ سے رونا۔

(۶)۔ انجکشن لگا نے کے بعد رونا یا ڈاکٹر کے ڈر سے رونا۔

(۷)۔ بدہضمی کی وجہ سے رونا۔

(۸)۔ بہت زیادہ شور یا گرم ڈریس کر رونا۔

(۹)۔ کھٹمل یا مچھر کے کاٹنے سے رونا۔

(۱۰)۔ کمرے میں بہت تیز روشنی کی یا دھوپ کی وجہ سے رونا اسی طرح زیادہ اندھیرا ہونے کی وجہ سے رونا۔

(۱۱)۔ اکیلے پن کی وجہ سے رونا۔

(۱۲)۔ ماں کو نہ دیکھ کر رونا۔ کسی ڈر اور خوف کی وجہ سے رونا۔ اجنبی لوگوں کو دیکھ کر رونا۔

(۱۳)۔ جسم میں کسی جگہ کوئی چیز چبھ رہی ہو اس کی وجہ سے رونا۔ یا کھجلی آ رہی ہو اس کی وجہ سے رونا۔

(۱۴)۔ سردی کی وجہ سے کان میں درد ہونا اور اس کی وجہ سے رونا۔

(۱۵)۔ پیٹ میں مروڑ ہونے کی وجہ سے رونا۔

(۱۶)۔ سانس لینے میں کسی وجہ سے تکلیف ہونے سے رونا۔

(۱۷)۔ دماغ پر سوجن ہونے کی وجہ سے رونا۔

(۱۸)۔ پیٹ میں کریم کیڑے کیچوے یا کدو دانہ ہونے کی وجہ سے رونا۔

(۱۹)۔ زیادہ گرمی یا زیادہ سردی کی وجہ سے رونا۔

(۲۰)۔ کپڑے بہت تنگ ہوں تو اس کی گھبراہٹ سے رونا۔

(۲۱)۔ لنگوٹ یا چڈی گیلی ہونے کی وجہ سے رونا۔

(۲۲)۔ جھولے میں سے، پلنگ پر سے، گود میں سے یا اونچائی پر سے گرنے کی وجہ سے چوٹ لگنے، ورم آنے، ہڈی ٹوٹ جانے سے رونا۔

(۲۳)۔ اپنا کوئی کھلونا اچانک ٹوٹ جانے، گر جانے یا کسی کے چھین لینے سے رونا۔

مندرجہ بالا وجوہات سے بچہ مسلسل روتا ہے۔ ان پر غور کر کے بچے کے رونے کی وجہ سمجھنے کی کوشش کرنا چاہیے۔ اور اس وجہ کو دور کرنا چاہیے۔ بچے

کو صرف ہاتھ لگاتے ہی یا ایک بادی جانچ سے بچے کے رونے کی اصل وجہ فوراً جان لینا ڈاکٹر کے لیے اتنا آسان نہیں ہے۔ اس لیے اوپر بتائی ہوئی باتوں کے بارے میں ڈاکٹر کو مکمل معلومات دیں تاکہ ڈاکٹر آپ کی مدد کر سکے۔

خیال رکھیے!

بچے کو افیم کی عادت ڈالنا، یا اسے بار بار نیند کی دوائیں دینا، اپنے ہاتھوں سے بچے کے ذہنی اور جسمانی نشو و نما میں رکاوٹ پیدا کرنا ہے۔
مہربانی کر کے اپنے بچوں کو نشیلی چیزوں سے دور رکھیں۔

زیادہ بولنا

زیادہ بولنے سے انسان اکثر گناہ میں پھنس جاتا ہے۔ جھوٹ، غیبت، کسی کو طعنہ دینا، اپنی بڑائی جتلانا، ایسی ہنسی کرنا جس سے دوسروں کا دل دکھے یہ سب زیادہ بولنے سے ہوتا ہے۔
ان سے بچنا تب ہی ممکن ہے جب:
زبان کو روکیں۔
بولنے سے پہلے تولنا بہترین عادت ہے۔
بولنے سے پہلے سوچ لیں کہ اس بات میں کسی طرح کی بُرائی تو نہیں ہے۔
سوچ کر بولنے سے بُری بات کہنے سے نفرت ہو جائے گی۔
زبان کی حفاظت کی ایک تدبیر یہ بھی ہے کہ:
بلا ضرورت کسی سے نہ بولیں۔
جب تنہائی ہو گی خود ہی زبان خاموش رہے گی!

بچے کا رونا



پیٹ میں درد یا گیس



تیز روشنی یا اندھیرا

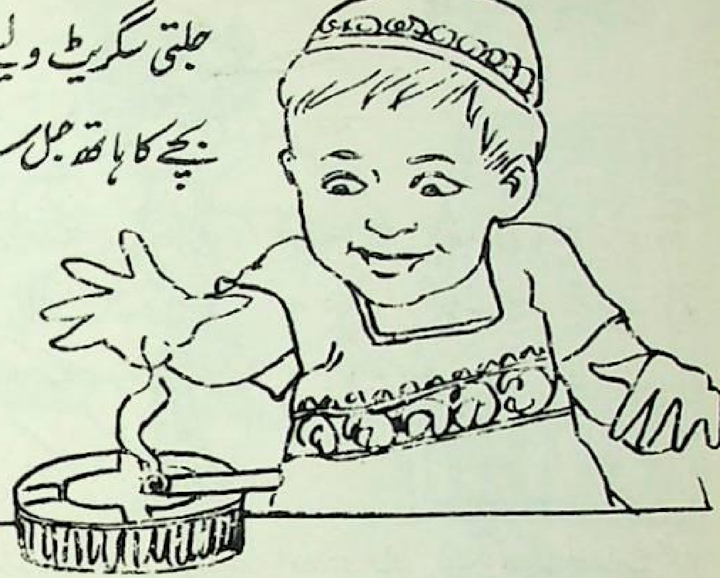


پیارا کھلونا گرنا یا ٹوٹنا

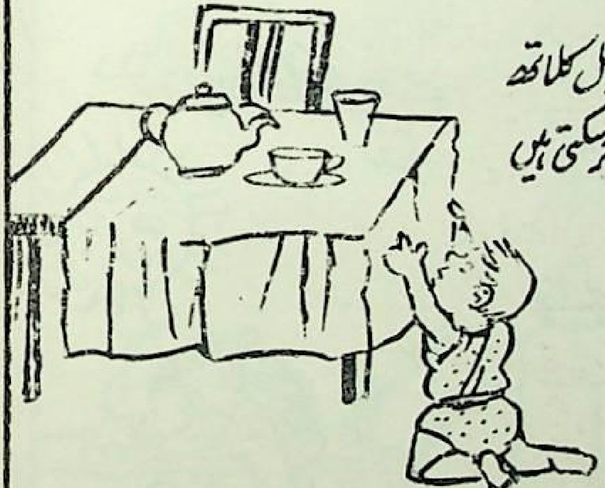
▼ دو یا تین بس ▼


بچے کا رونا
ماں کو اپنے سے
دور جاتے ہوئے
دیکھ کر رونا۔
زیادہ گرمی کی وجہ سے
رونا۔
بھوک لگنے پر رونا
کپڑوں میں پورا بند ہو جانے سے (گھٹن سے)
رونا۔

جلتی سگریٹ ویسے ہی چھوڑنے پر
بچے کا ہاتھ جل سکتا ہے۔



میز پر رکھی ہوئی چیزیں ٹیبل کلاتھ
کھینچنے پر بچے کو گھائل کر سکتی ہیں



ریلنگ کافی اونچا
نہ ہونے پر
بچہ گر سکتا ہے۔



بخار

बुखार (ताप)

عام طور سے چھوٹے بچوں کو عمر کے پانچویں چھٹے سال تک کسی نہ کسی وجہ سے بخار آتا رہتا ہے۔ بچے کو بخار آتے ہی گھر کے تمام لوگ فکر مند ہو جاتے ہیں۔ بچے کا مرجھایا ہوا چہرہ دیکھ کر پورے گھر پر اداسی چھا جاتی ہے۔

بخار کا طبّی نظریہ :

جس طرح ہم دودھ کی بوتل یا پانی یا دودھ کو جراثیم سے پاک کرنے کے لیے گرم کرتے ہیں۔ یا ابال لیتے ہیں۔ یعنی اس کا درجۂ حرارت اس حد تک بڑھاتے ہیں کہ اس میں موجود جراثیم مر جائیں۔ اور وہ جراثیم سے پاک ہو جائیں۔ اسی طرح کسی بھی قسم کی بیماری کے جراثیم ہوا کے ذریعے کھانے پینے کی چیزوں کے ذریعے یا کسی دوسرے ذریعوں سے جسم میں پہنچ جاتے ہیں۔ تب جسم کے اندر قدرتی نظامِ مدافعت کے تحت ان جراثیم کو مارنے کے لیے اور جسم کو صحت مند اور تندرست رکھنے کے لیے جسم گرم ہوتا ہے، تاکہ جراثیم مر سکیں۔

بخار بیماری کے جراثیم کو ختم کرنے کے لیے آتا ہے لیکن ہم اس کا الٹا ہی مطلب لیتے ہیں۔ بیماری کے جراثیم کا زور جتنا زیادہ ہوگا، انہیں ختم کرنے کے لیے اتنا ہی تیز بخار بھی ہوگا۔ بچہ اگر بخار کی حالت میں اچھی طرح کھیل کود رہا ہے، دودھ پیتا ہے پیشاب پاخانہ حسبِ معمول کر رہا ہے تو اگر بخار ۱۰۲ درجہ فارن ہائیٹ تک بھی پہنچ جائے تو کوئی تشویش کرنے کی بات عام طور پر نہیں ہوتی۔ لیکن اگر بخار کے ساتھ چہرے پر مرجھاہٹ، پاخانہ اور قے ہونا، کان بہنا، آنکھ آنا، دودھ نہ پینا، مسلسل رونا اور چڑچڑا ہونا وغیرہ شکایات بھی ہوں۔ پھر یقیناً والدین کو ایسے بخار کے بارے میں ہوشیار رہنا چاہیے۔ ڈاکٹر سے مشورہ لینا چاہیے۔

بہت تیز بخار کی حالت میں، کولن واٹر، یا نمک کے پانی کی پٹیاں پیشانی پر رکھنا یا پورے بدن کو ٹھنڈے پانی سے مسلسل بخار کم ہونے تک پونچھتے رہنا، کپڑے

ڈھیلے کر دینا، پنکھے کی ہوا دینا، ان طریقوں سے بخار کی تیزی کو کم کیا جا سکتا ہے۔ لیکن دیکھا یہ گیا ہے کہ لوگ بار بار سمجھانے کے باوجود ان باتوں پر عمل کرنے سے گھبراتے ہیں اور انہیں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ شاید ڈاکٹر نے انہیں غلطی سے ایسا مشورہ دے دیا ہے۔

جن بچوں کے دماغ کو بخار کی شدت برداشت نہیں ہوتی، انہیں بخار میں جھٹکے آنے لگتے ہیں۔ اسے فبرائل کنولجن کہتے ہیں۔ ایسے بچوں کے بارے میں تو خاص طور سے احتیاط کرنی چاہیے، کہ ان کا بخار تیز نہ ہونے پائے۔ بعض بچوں کو ۹۹ درجہ پر ہی جھٹکے آنے لگتے ہیں اور بعض بچے ۱۰۳ اور ۱۰۴ درجے تک بخار برداشت کر جاتے ہیں۔ اس کا انحصار ان کے دماغ کی بخار برداشت کرنے کی قوت پر منحصر ہے۔

تشخیص :

کسی بھی بیماری کے جراثیم جسم میں داخل ہوتے ہی وہ مرض فوراً نہیں ہو جاتا۔ اس دوران بخار رہتا ہے۔ اس لیے بخار کے ابتدائی تین چار دنوں میں اصل مرض کی صحیح تشخیص کرنا اتنا آسان نہیں ہوتا، بلکہ بعض اوقات بہت مشکل ہوتا ہے۔ اس لیے مرض کی صحیح تشخیص کے لیے ڈاکٹر کے ساتھ مکمل تعاون کریں۔ اس کے مشورے پر ایکس رے، ٹی۔بی۔ خون، تھوک، پاخانہ اور پیشاب وغیرہ کی حسب ضرورت لیبارٹری جانچ کروا لیں تاکہ مرض کی صحیح تشخیص ہو سکے اور علاج جلد اور صحیح ہو سکے۔ خیال رکھیے کہ ایک ہی وقت میں ایک شخص کو کئی کئی بیماریاں بھی ہو سکتی ہیں :

ٹھنڈی لگ کر بخار آنا : چند خاص وجوہات :

(۱) ۔ ملیریا۔ ٹھنڈی بخار۔

(۲) ۔ فلیو۔ انفلوئنزا۔

(۳) ۔ ٹانسل پر سوجن اور مواد۔ فالی کیولر ٹانسلائیٹس۔

(۴) ۔ پھیپھڑوں میں پانی ہونا۔

(۵) ۔ کنول (یرقان) پیلیا ہونا۔

(۶) ۔ ٹائیفائیڈ یا مدتی بخار ہونا۔

(۷) ۔ پیشاب میں مواد جانا۔

(۸) ۔ جسم میں کہیں بھی مواد ہونا یا گانٹھ ہونا۔

(۹) ۔ دماغ پر سوجن ہونا۔

دماغ پر سوجن : ___ اگر ٹھنڈی آ کر بخار آتا ہو تو مرض کی صحیح تشخیص کے لیے مریض سے اس کی سابقہ بیماریوں کی تفصیل (کیس ہسٹری) اور مکمل جسمانی جانچ ضروری اور مفید ہوتی ہے۔

عام طور پر ابتدائی چار چھ دنوں میں اگر بخار کا زور کم نہ ہو تو والدین فکرمند اور پریشان ہو جاتے ہیں۔ اور ان کا پہلا سوال ڈاکٹر سے یہی ہوتا ہے کہ ٹائیفائیڈ تو نہیں ہے؟ تقریباً ۹۰ فی صدی مریضوں میں چند مخصوص کیس کو چھوڑ کر چوتھے یا پانچویں دن تک بخار کو پہچان لینا مشکل ہی نہیں قریب قریب ناممکن ہے ___ لیکن مریضوں اور اس کے رشتہ داروں کا دل رکھنے کے لیے عام طور پر ان سے کہا جاتا ہے کہ ٹائیفائیڈ کا ہی شک ہے۔ اور پھر کلورومائی سیٹین جیسی تیز اثر والی دوائیں دینی شروع کر دی جاتی ہیں۔ حالانکہ در حقیقت مریض کو اس وقت ایسی تیز دواؤں کی ضرورت ہوتی ہی ہے، ایسا نہیں ہے۔ دو تین دنوں میں اگر بخار اتر جاتا ہے (فلو کا بخار ہوتا) پھر ڈاکٹر اور مریض دونوں کے لیے ہی ایک مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے ___ کیوں کہ ٹائیفائیڈ ہے یا نہیں یہ جاننے کے لیے کیا جانے والا وڈال ٹیسٹ Widal Test بھی بخار کے آٹھویں یا نویں دن کے بعد ہی یعنی بخار ہو تو اور کلورومائی سیٹین دوائیں نہ دی ہوں تو ہی پازیٹیو آتا ہے۔ اس لیے اگر ہم بخار کا علاج اپنے فیملی ڈاکٹر پر مکمل اعتماد کے ساتھ اس کے مشورے سے ہی دوائیں استعمال کریں تو آج استعمال کی جانے والی غیر ضروری اور تیز اثر اینٹی بایوٹکس دواؤں کا استعمال کم ہو سکتا ہے اور ان کے نقصان دہ اثرات سے بچا جا سکتا ہے۔

بخار کا ریکارڈ رکھنا :

بہت تیز بخار کی حالت میں بھی مریض کو رکشہ یا کسی سواری
تک لے جانے میں کوئی ہرج نہیں ہے۔ ہوا لگنے سے کوئی بھی نقصان نہیں
اس کے علاوہ گھر میں تھرما میٹر رکھنا چاہیے۔ تاکہ مریض کے

ہے ۔ دواؤں پر سینکڑوں روپئے خرچ ہو جاتے ہیں لیکن کیا دس بارہ روپئے کا تھرمامیٹر لینا مشکل ہے ۔ اس طرح بخار کا ریکارڈ رکھنا مرض کی صحیح تشخیص اور علاج میں سہولتیں پیدا کرتا ہے ۔ تھرمامیٹر دیکھنا بہت آسان ہے ۔

ہڈیوں کا بخار :

" اندر بخار رہتا ہے ۔" یا " ہڈیوں میں بخار ہے ۔" یہ جملہ مریضوں سے اکثر سننے میں آیا ہے ۔ حالاں کہ یہ صرف غلط فہمی اور غلط معلومات کی وجہ سے ہے ۔ طبّی نقطۂ نظر سے " اندر بخار ہے " کوئی معنی نہیں رکھتا ۔

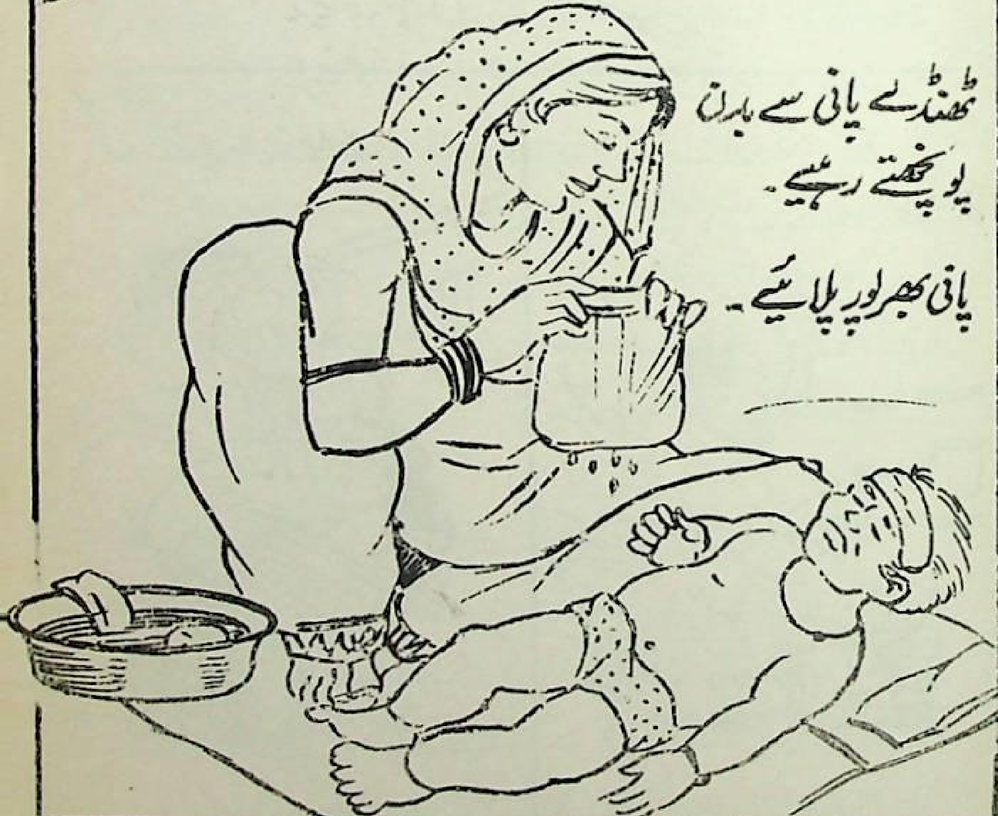
ہڈیوں میں بخار ہے ، اس لیے کوئی ٹھنڈا انجکشن یا طاقت کا انجکشن لگادیں ایسی فرمائش بعض اوقات مریض اپنے ڈاکٹر سے کرتے ہیں ۔ یہ ان کی نادانی اور جہالت ہے ۔ ایسا کرنے میں ان کا ہی مالی اور جسمانی نقصان ہوتا ہے ۔

اس لیے ان تمام باتوں سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ :

(۱) اپنے ڈاکٹر پر مکمل اعتماد کریں اور بھروسہ رکھ کر علاج کروائیں ۔

(۲) چار چھ دنوں میں بخار نہ اترے تو فوراً ڈاکٹر بدل کر دوسرے ڈاکٹر کا علاج شروع کرنے کی عادت بدلیں ۔ ایسا کرنے سے بیماری سے جلد چھٹکارا ملتا ہے ، اور خرچ بھی کم ہوتا ہے ۔


بخار آنے پر
ڈاکٹر کا مشورہ لیں۔


ٹھنڈے پانی سے بدن
پونچھتے رہیے۔
پانی بھرپور پلائیے۔


حادثات
شوق ہی ہے تو
پٹاخے احتیاط سے
تھام کر چلایے!
آگ لگنے پر پانی ڈالیے۔

فٹس یا جھٹکے آنا

झटके चेणे

بہت سے بچوں کو اچانک۔۔ بخار کی حالت میں جھٹکے آنے لگتے ہیں۔ منہ سے جھاگ نکلنے لگتا ہے۔ چہرہ اور ناخن نیلے پڑ جاتے ہیں۔ اس حالت میں کبھی کبھی غیر ارادی طور پر پیشاب اور سٹول پاس بھی ہو جاتی ہے۔ اور بچہ سست اور بے سدھ ہو جاتا ہے۔ ایسی کیفیت کو عام طور پر فٹس آنا یا جھٹکا آنا کہتے ہیں۔

بچوں میں جھٹکا آنے کی چند خاص وجوہات:

(۱)۔ فیبرائل کنولجن: بخار کی وجہ سے جھٹکے آنا ۔۔ بعض بچوں کو ننانوے یا ساڑھے ننانوے درجے ۔۔ بخار ہونے پر جھٹکا آ سکتا ہے اور بعض بچے ۱۰۴ سے ۱۰۵ ڈگری تک بخار برداشت کر جاتے ہیں اور انہیں جھٹکا نہیں آتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہر بچے کے دماغ کی بخار برداشت کرنے کی قوت الگ الگ ہے۔ برداشت کی حد سے زیادہ بخار بڑھ جانے پر بچے کو جھٹکے آنے لگتے ہیں۔

عام طور پر ایسی شکایت بچے کو بار بار ہونے لگے تو ایسے بچے کو آگے چل کر ایپی لیپسی فیٹس کا مرض ہونے کا بہت خطرہ ہے۔ اس لیے بخار کی وجہ سے جھٹکے آنے والے بچے کی زیادہ توجہ سے دیکھ بھال اور علاج (عمر کے پانچ سال تک) کرنا چاہیے۔

بخار کے شروع ہوتے ہی ٹھنڈے پانی سے پورا بدن پونچھتے رہنا چاہیے۔ ڈاکٹر کے مشورے کے بعد عمر کے مطابق پیراسیٹامول گولیاں یا شربت دینا چاہیے تاکہ بخار کم ہو سکے۔ گارڈی نال گولیاں ڈاکٹر کے مشورے سے شروع کرنا چاہیے گارڈی نال گولیاں دینے سے بچے کا دماغ کمزور ہو جاتا ہے، ایسی غلط فہمی بعض لوگوں میں ہے جو غلط ہے۔ گولیاں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

(۲) کیلشیم کی کمی سے جھٹکے آنا: بچوں میں کیلشیم کی کمی سے بھی بہت سے بچوں کو جھٹکے آتے

(۳) - اسی طرح خون میں میگنیشیم، گلوکوز اور وٹامن کی بہت کمی یا زیادتی سے بھی بچے کو جھٹکے آسکتے ہیں۔
(۴) - مینن جائیٹس - دماغ پر سوجن آنا۔
(۵) - این کے فی لائٹس وغیرہ مختلف وجوہات سے بھی جھٹکے آسکتے ہیں۔

علاج اور احتیاطی تدابیر:

(۱) - صحیح علاج کے لیے ضروری ہے کہ جھٹکا آنے کی اصل وجہ معلوم کی جائے۔ صرف نیند کے انجکشن دے کر مریض کو سلا کر جھٹکے عارضی طور پر بند کر دینا علاج نہیں ہے۔ اس کے لیے آپ کا ڈاکٹر اگر لیباریٹری جانچ کا مشورہ دے تو اسے فوراً کرانا ضروری ہے۔
(۲) - جھٹکے کے مریض کی زبان جھٹکا آنے کی صورت میں دانتوں میں نہ دب جائے اس لیے جھٹکا شروع ہوتے ہی جبڑوں میں رومال یا دوسرا نرم کپڑا لگا دیں۔
(۳) - گردن نیچی کر کے لٹائیں اور تمام کپڑے ڈھیلے کر دیں۔
(۴) - مریض کے پاس بھیڑ نہ کریں۔ اسے کھلی ہوا ملنے دیں۔ تکیے کے بیچ لٹانے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ لوگوں کا ایسا خیال ہے کہ کسی سواری میں دواخانہ تک لے جانے میں ہوا لگنے سے فالج کا خطرہ ہے۔ اسی لیے اسے دواخانہ لے جانے سے گھبراتے ہیں۔ حالاں کہ ایسی کوئی بات نہیں ہے۔ مناسب چادر یا ڈھیلے ڈھالے کپڑوں میں لپیٹ کر مریض کو دواخانہ لے جائیں۔
(۵) - جہاں تک ممکن ہو سکے مریض کو فوراً ہی کسی ایسے دواخانہ یا ہاسپٹل میں جہاں تمام قسم کی طبی سہولتیں فوراً مہیا ہو سکیں لے جانا چاہیے۔ ڈاکٹر کو گھر بلا کر ایسے مریض کو بتانا ضروری نہیں۔ صرف وقت ضائع ہوگا۔ ہماری غفلت مریض کے لیے ایک ناقابلِ تلافی نقصان کی صورت میں ظاہر ہو سکتی ہے۔

پیٹھ کا پانی یا ریڑھ کی ہڈی کے پانی کی جانچ کیوں؟ اور کیسے؟

لبسا اوقات صحیح تشخیص کے لیے ریڑھ کی ہڈی کے پانی کی جانچ ضروری ہوتی ہے۔

... کے پیچھے ... دماغ ... اور علامات دیکھی
جاسکتی ہیں جسے فنڈوسکوپی Fundascopy کہتے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈیوں سے نکالا جانے والا پانی دماغ کا پانی ہوتا ہے یا دماغ ہی پانی ہو رہا ہے، ایسی غلط فہمی اچھے خاصے پڑھے لکھے لوگوں میں بھی ہے۔ حالاں کہ ایسی کوئی بات نہیں ہے۔ ریڑھ کی ہڈیوں کا یہ پانی دماغ میں تیار ہوتا ہے اور پھر خون میں جذب ہو جاتا ہے۔

جس طرح خون کی جانچ کے لیے جسم کی کسی بھی رگ سے خون نکالا جاتا ہے، اسی طرح ریڑھ کے دو منکوں کے بیچ سے انجکشن کی سوئی کے ذریعے یہ پانی جانچ کے لیے نکالا جاتا ہے۔

کچھ لوگوں کو غلط فہمی ہے کہ اس طرح پانی نکالنے سے پیٹھ کے منکوں میں مستقل کمزوری آجاتی ہے۔ حالاں کہ یہ غلط ہے۔ گھبرانا نہیں چاہیے اور ڈاکٹر پر اعتماد رکھتے ہوئے اس کے مشورے سے تمام جانچ کروانا چاہیے، جو صحیح تشخیص اور مکمل علاج کے لیے ضروری ہوتی ہے۔

اپنی اہمیت جانو

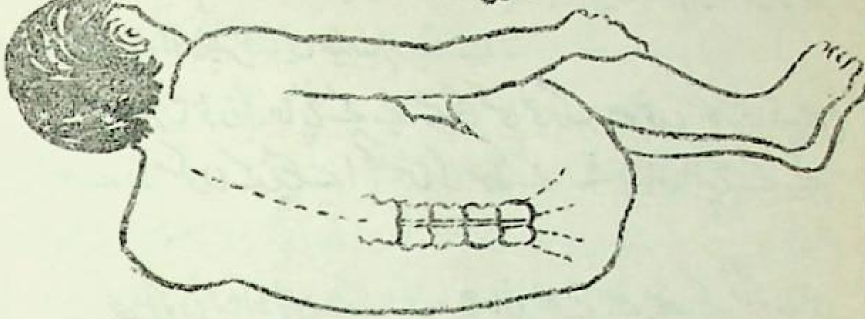
اور

یقین رکھو کہ

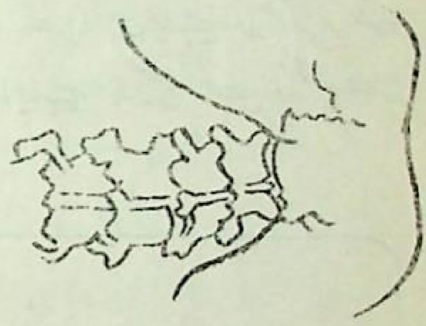
تم اس دُنیا کے

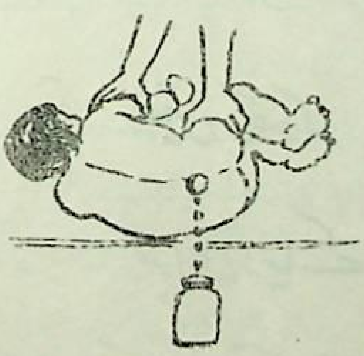
ایک اہم انسان ہو!

فٹس یا جھٹکے آنا



CSF
ریڑھ کی ہڈی کے پانی کی جانچ
صحیح تشخیص کے لیے ضروری ہے!





پہلا بچہ ابھی نہیں، دو کے بعد کبھی نہیں

پیٹ دکھنا

पेटदुखी

جب کبھی گھر میں بچے کے پیٹ میں یا گھر کے کسی دوسرے فرد کے پیٹ میں اچانک درد ہونے لگتا ہے۔ اس کے چہرے کا کرب اور تکلیف گھر کے لوگوں سے دیکھی نہیں جاتی۔ سب پریشان ہو جاتے ہیں اور علاج کے لیے بھاگ دوڑ شروع ہو جاتی ہے۔ گھریلو علاج کیا جاتا ہے اور پوری کوشش یہ ہوتی ہے کہ درد جلد سے جلد اچھا ہو جائے اور مریض کو آرام ملے۔

آخر پیٹ کا درد ہے کیا؟ اور اس کی وجوہات کیا ہیں؟ آئیے اس کا سرسری مطالعہ کریں۔

طبی نقطۂ نگاہ سے پیٹ کے ناف سے نیچے اور اوپری نو حصے کیے گئے ہیں اور درد کس حصے میں ہو رہا ہے؟ کیسے ہو رہا ہے؟ کب ہوتا ہے؟ کھانا کھانے یا دودھ پینے سے پہلے یا بعد میں؟ پیشاب کرتے ہوئے درد اٹھتا ہے یا پاخانہ کرتے ہوئے دکھتا ہے؟ پیٹ میں مروڑ ہوتا ہے؟ اس کے ساتھ قے ہوتی ہے؟ بخار، متلی کی شکایت ہے کیا؟ پاخانہ میں آؤ خون گرتا ہے کیا؟ پیشاب لال یا پیلی ہوتی ہے کیا؟ پاخانہ میں کیڑے کیچوے یا کدو دانہ گرتا ہے کیا؟

درد کی وجہ معلوم کرنے کے لیے یہ اور اس طرح کی بہت سی باتوں پر غور کرنا پڑتا ہے — ایسا درد پہلی بار ہوا ہے یا اس سے پہلے بھی کئی بار درد ہوتا رہا ہے؟

پیٹ کے درد کی عام وجوہات:

(۱) — بدہضمی۔

(۲) — گیس ہونا۔

(۳) — آنتوں کا السر ہونا۔

(۴) — قبض ہونا۔ تین چار دنوں تک پاخانہ نہ ہونا۔

(۵)۔ کنول کی وجہ سے درد ہونا۔
(۶)۔ پتّہ کی تھیلی میں پتھری۔
(۷)۔ پتھری یا گردوں اور مثانوں کی کوئی بیماری ہونا۔
(۸)۔ کیڑے پھوڑے یا کدّو دانے ہونا۔
(۹)۔ اپنڈکس پر سوجن آنا۔
(۱۰)۔ آنو خون کا پاخانہ ہونا۔ امیبک ڈسنٹری، بلیسلری ڈسنٹری۔
(۱۱)۔ آنتوں پر سوجن آنا، بل پڑجانا، یا آنتوں کا ٹی بی ہونا۔
(۱۲)۔ آنت اترنے کی شکایت ہونا (ہرنیا)
(۱۳)۔ بچہ دانی کی تھیلی میں کوئی خرابی یا مرض ہونا۔
(۱۴)۔ پیٹ میں کینسر ہونا — وغیرہ!

انسانی پیٹ کو مداری کا پٹارا کہا جائے تو نامناسب نہ ہوگا۔ کیوں کہ اس کے اندر نظام انہضام کے اعضاء، گردے اور تولید کے اعضاء کا نظام ہے اور خاص کس نظام کی خرابی کی وجہ سے پیٹ میں درد ہے۔ بعض اوقات معائنہ کے باوجود بھی صحیح طور سے بتانا مشکل ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں مریض کے خون، پیشاب، پاخانہ کی لیباریٹری جانچ، پیٹ کا الگ الگ زاویئے سے ایکس رے x-ray فوٹو اور پیٹ کی اندرونی جانچ Endoscopic Proctoscopic Exam. حسب ضرورت کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے۔ تاکہ علاوہ صحیح تشخیص ہوسکے اور صحیح علاج ہو اور مریض کو مکمّل آرام ملے۔

احتیاط:

(۱)۔ لیٹ کر دودھ نہ پلائیں۔
(۲)۔ بوتل سے دودھ پلاتے وقت بوتل اس طرح پکڑیں کہ نپل دودھ سے بھرا ہوا ہو، اس میں ہوا نہ ہو۔
(۳)۔ ممکن ہو تو پیالی میں دودھ لے کر چمچہ سے پلائیں۔
(۴)۔ جو چیزیں کھلانے پلانے کے بعد بچے کو خوب گیس ہوجاتی ہو تو تکلیف ہوتی

ہو، ایسا محسوس ہو تو ایسی چیزیں کھلانے پلانے سے پرہیز کریں۔

(۵)۔ پیٹ پھولا ہوا محسوس ہو تو نیم گرم پانی سے سینکنے میں کوئی ہرج نہیں۔ پانی اتنا گرم نہ ہو جس سے بچے کی نازک جلد کو نقصان پہنچے۔ اس بات کا خیال رکھیں۔

(۶)۔ بچے کو کھڑا کر کے اس کی پیٹھ تھپتھپائیں۔ ایک چٹکی ہینگ نیم گرم پانی کے ساتھ پلائیں۔ پاخانہ اگر رکا ہوا ہو تو گلیسرین کی گولی دس منٹ تک پاخانہ کے مقام پر اندر داخل کر کے دبا کر پکڑے رہیں۔ پیشاب پاخانہ پر خیال رکھیں۔

یاد رکھیے:

بار بار پیٹ میں درد ہوتا ہو تو خود اپنی مرضی سے یا دکان دار سے نیند کی یا ڈاکٹر کی لکھی ہوئی پہلے کی گولیوں کا استعمال نہ کریں۔ نہ ہی بچے کو افیم کی عادت ڈالیں۔ اپنے فیملی ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔ مناسب اور مکمل علاج کریں۔

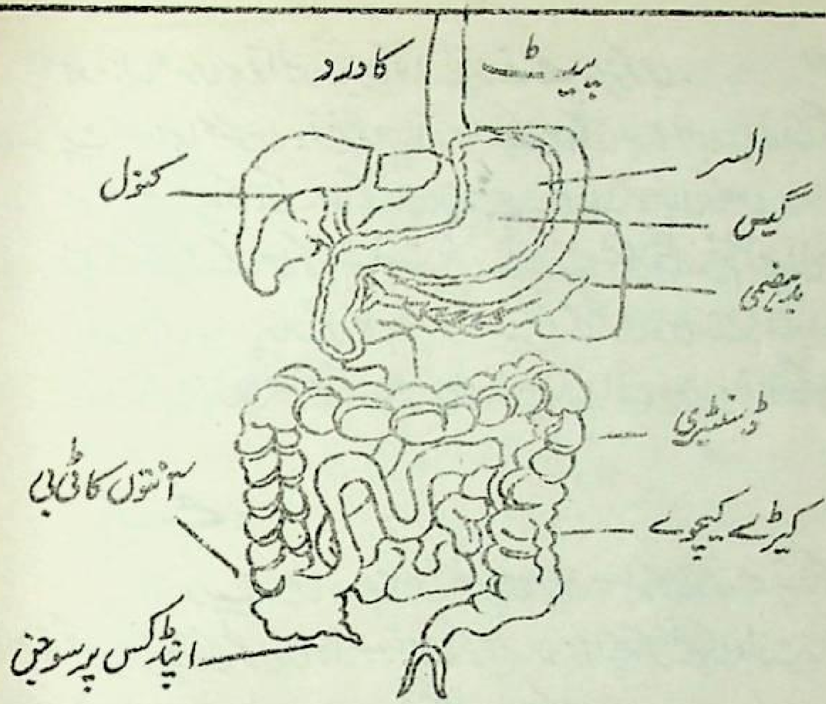
کام کی زیادتی

انسان کو نہیں تھکاتی

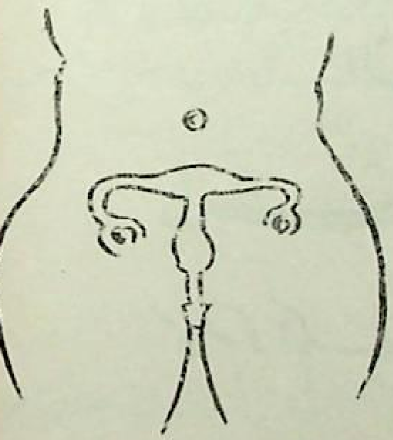
بلکہ

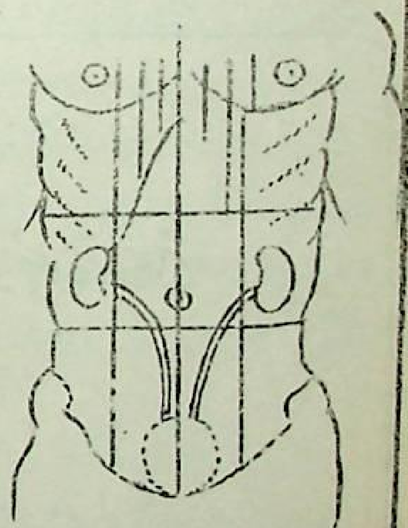
کام کو ایک بوجھ سمجھنا

اس میں تھکن پیدا کر دیتا ہے!



عورتوں کی پوشیدہ بیماریاں





گردوں اور مثانہ
کی بیماریاں

آنکھوں سے پانی بہنا

डोळ्यातून पाणी

تمام ہی لوگوں کی آنکھوں میں پانی مسلسل تیار ہوتا ہے اور غیر محسوس طریقے پر دونوں آنکھوں کے کونوں کے سوراخ سے ناک اور حلق میں بہہ جاتا ہے۔ اس طرح آنکھیں ہمیشہ گیلی اور چمکدار رہتی ہیں اور اس طرح قدرتی طور سے آنکھوں کی صفائی بھی ہوتی رہتی ہے۔

پیدائشی طور سے اگر پانی کے ان نکاسی کے نظام میں کوئی خرابی ہو، کوئی جسمانی نقص ہو یا سوراخ بہت باریک ہو یا سوراخ کاجل کی وجہ سے بند ہو گئے ہوں یا جراثیم کی وجہ سے ان سوراخوں پر اثر پڑا ہو تو آنکھوں میں ہمیشہ تیار ہونے والا یہ پانی ناک اور حلق کے راستے باہر جانا بند ہو جاتا ہے اور اس وجہ سے آنکھوں کے کونوں سے آنسوؤں کی طرح یہ پانی بہتا ہوا دکھائی دیتا ہے۔

آنکھیں بڑی بڑی چمکدار اور پرکشش دکھائی دیں اس مقصد سے سرمہ یا کاجل کا استعمال کیا جاتا ہے۔ لیکن خیال رکھیے کہ:

(۱)۔ اگر بچے کی ایک آنکھ سے یا دونوں آنکھوں سے پانی بہنے کی شکایت پیدا ہو گئی ہو تو سب سے پہلے اسے کاجل لگانا بند کریں۔

(۲)۔ دن میں دو تین بار ٹھنڈے پانی سے آنکھوں کو اچھی طرح دھوئیں۔ یا نرم گیلی روئی سے صاف کریں۔

(۳)۔ ناک کے اوپر آنکھوں کے کونوں کے پاس انگلیوں سے ہلکے ہلکے مالش کریں۔ ڈاکٹر سے اس کا طریقہ اچھی طرح سمجھ لیں۔

(۴) ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق اگر بچے کو آنکھ کا کوئی مرض ہے تو فوراً اس کے علاج کی طرف توجہ دیں۔

(۵)۔ آنکھ میں پانی کی نکاسی کے اس بند سوراخ کو کھولنے یا صاف کرنے کے لیے کبھی کبھی سرنج سے پانی کی پچکاری مارنی پڑتی ہے اور کبھی کبھی آپریشن کی ضرورت

بھی پیش آسکتی ہے۔

(٦) - آنکھ سے پانی بہنے کے بارے میں لاپرواہی برتنے پر بینائی میں نقص پیدا ہونے کا امکان ہے۔ اس لیے اس کی طرف فوراً توجہ دے کر مناسب علاج کریں۔

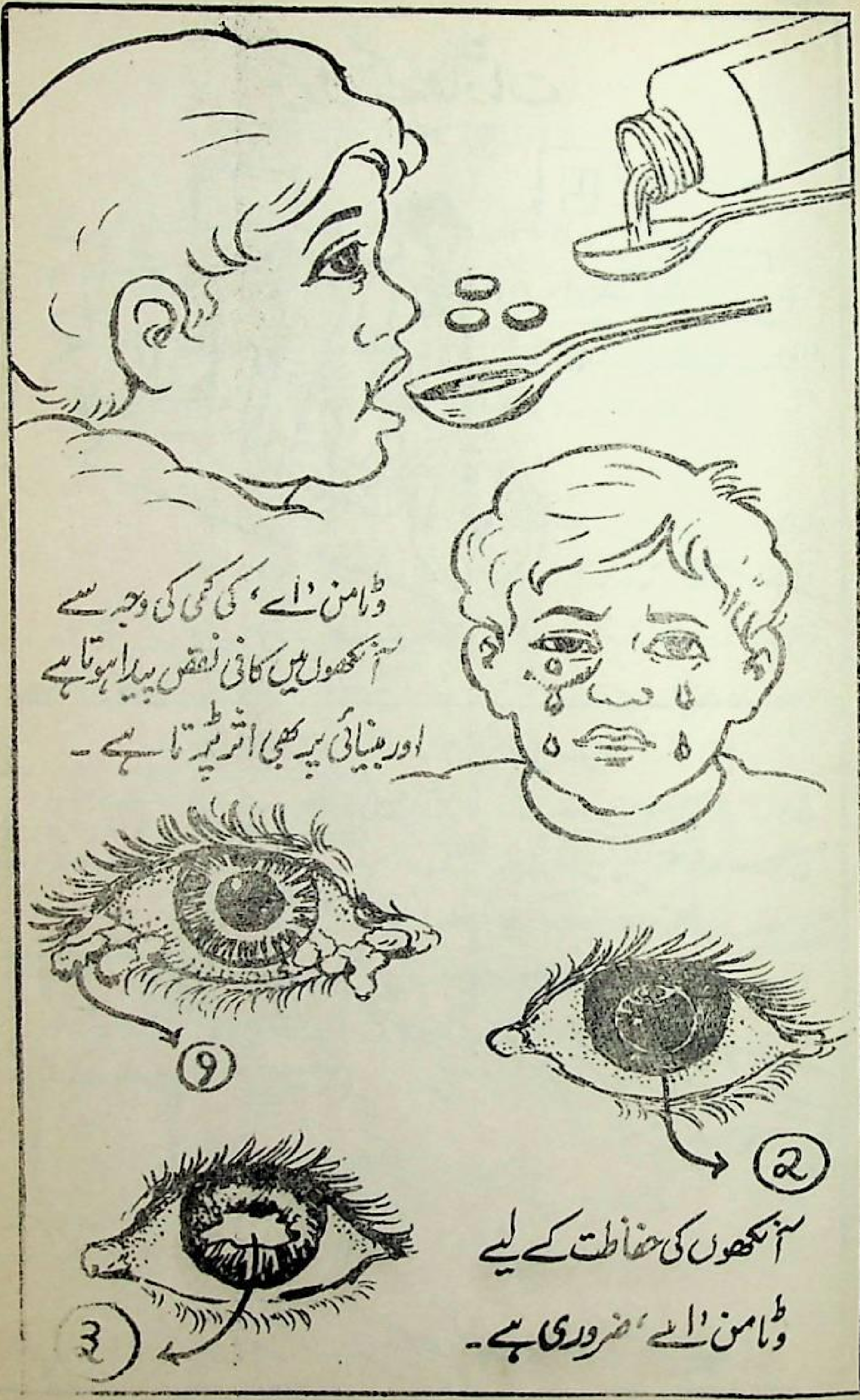
* *

دُودھ کم ہو تو کیا کرنا چاہیے؟

اپنی طاقت سے زیادہ جسمانی محنت کا کام کرنے سے، یا کسی نفسیاتی دباؤ کے ہونے سے یا ناقص غذائیت کی وجہ سے بعض عورتوں کی چھاتی کا دودھ کم ہو جاتا ہے۔ اس طرح بچے کو پیٹ بھر دودھ نہ ملنے سے اس کی بڑھوتری رک جاتی ہے۔ وہ روتا ہے اور چڑچڑا ہو جاتا ہے اور ماں فکرمند ہو جاتی ہے۔ اس فکرمندی کی وجہ سے ماں کا دودھ اور بھی کم ہو جاتا ہے۔ اور پھر جلد ہی دنوں میں مجبوراً بچے کو اوپر کا دودھ دینے کی ضرورت پیش آ جاتی ہے۔

اوپر کا دودھ شروع کرنے کے بعد چونکہ ماں کی ایک فکر دور ہو جاتی ہے اس لیے اب پھر قدرتی طور سے اسے زیادہ دودھ ہونے لگتا ہے اس لیے اوپر کا دودھ شروع کرنے کے بعد چھاتی سے دودھ پلانا بالکل بند نہیں کرنا چاہیے ورنہ اس کا امکان ہے کہ چھاتیاں دودھ سے مکمل طور سے خشک ہو جائیں اور دودھ پیدا ہونا ہی بند ہو جائے۔

چھاتی میں دُودھ بڑھانے کے لیے ماں کو طاقت بخش غذائیں، دودھ اور پانی کا بھرپور استعمال کرنا چاہیے۔ ہر فکر کو دُور رکھنا چاہیے۔ ہر وقت دونوں پستانوں سے پلانا چاہیے۔ بعض وقت بچا ہوا دودھ پستانوں سے دبا کر نکال دینا چاہیے۔ پستانوں کو ٹھنڈے اور گرم پانی سے سینکنا چاہیے۔ بازار میں ملنے والی لیکٹینا Lactina گلیکٹون Galactone ایسی دوائیں ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کریں۔



وٹامن 'اے' کی کمی کی وجہ سے
آنکھوں میں کافی نقص پیدا ہوتا ہے
اور بینائی پر بھی اثر پڑتا ہے۔
२
३
آنکھوں کی حفاظت کے لیے
وٹامن 'اے' ضروری ہے۔

بچّوں کے حادثات



سائیکل کے پہیے میں پیر پھنسنا۔



بچوں کو راستہ صحیح طریقے سے پار کرنا سکھائیے!

کان بہنا

बारंबार कान फुटणे

پانچ سال کی عمر تک بہت سے بچوں کو عام طور سے یہ تکلیف ہوتی ہے۔ اس سے بچنے کے لیے احتیاطی طور سے:

(۱)۔ بار بار سردی اور کھانسی نہ ہو اس کی احتیاط کرنی چاہیے۔ سردی زکام اور کھانسی ہو جانے کی صورت میں فوراً اس کا علاج کرنا چاہیے۔ وکس کی بھاپ دینا چاہیے۔

(۲)۔ کان میں صاف روئی رکھیں۔

(۳)۔ کان نہ کریدیں اور نہ ہی کان کو پانی ڈال کر دھوئیں۔

(۴)۔ زور سے ناک نہ صاف کریں (چھنک کر)۔

(۵)۔ سر میں خوب درد رہنا، تیز بخار ہونا، الٹی ہونا، جبڑے (منہ) کھولنے میں تکلیف ہونا وغیرہ شکایات پیدا ہو گئی ہوں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

(۶)۔ ڈاکٹر کے مشورے سے ٹانسل کا آپریشن کروالیں۔

(۷)۔ کان میں کسی قسم کا تیل نہ ڈالیں۔

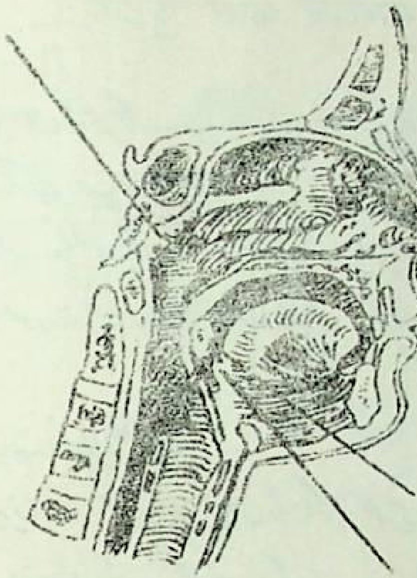
(۸)۔ اگر کان بہہ رہا ہے تو سر پر سے پانی ڈال کر نہ نہائیں۔

(۹)۔ کان کی پیپ دماغ میں جا کر انتہائی خطرناک نتائج پیدا کر سکتی ہے۔ اس لیے اگر کان بہتا ہے تو اس کا فوراً کسی ماہر ڈاکٹر سے مکمل علاج کرائیں۔

گلے میں ٹانسلس ایڈی نائیڈس کا ہوتے ہی ہیں جو جسم کے

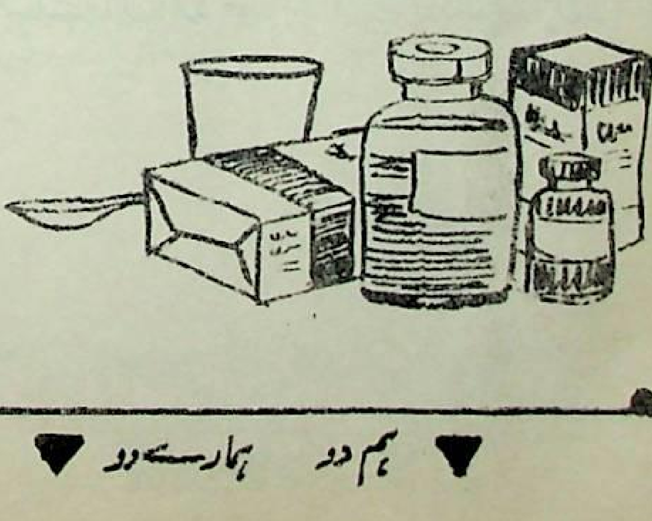
باڈی گارڈ

ہوتے ہیں۔



انہیں تکلیف ہو تو ڈاکٹر کی صلاح سے

مکمل علاج کروایئے!



کان میں / گلے میں درد



ناک سے سانس لینے میں تکلیف وغیرہ کی شکایت ہو تو



فوراً ماہر ڈاکٹر کی صلاح لیں!


حادثات
باورچی خانے میں محتاط رہیے!
بجلی سے چلنے والی چیزوں سے بچّوں کو دُور رکھیے!

ناک سے خون بہنا (نکسیر پھوٹنا)

जाकपुडीलूल रक्त वाहणे

بعض اوقات کچھ بچوں کو کسی بھی موسم میں اور خاص طور سے گرمیوں کے موسم میں ناک سے مسلسل خون بہنے لگتا ہے جسے نکسیر پھوٹنا کہتے ہیں۔

ناک سے خون بہنے کی عام وجوہات:

(۱)۔ خون میں پیدائشی طور سے ہی نقص ہونا۔ ہیموفیلیا۔

(۲)۔ خون میں Palatelets نامی ذرات کی کمی ہونا۔

(۳)۔ خون کا دباؤ بہت زیادہ بڑھ جانا۔ High Blood Pressure

(۴)۔ ناک میں انگلی ڈال کر اسے کریدتے رہنے کی گندی عادت۔

(۵)۔ ناک پر کوئی چوٹ لگنے کی وجہ سے۔

(۶)۔ ناک میں کوئی چیز پھنس جانے کی وجہ سے خاص طور سے بچوں میں، پنسل، گولیاں، بٹن، چنا مٹر کے دانے اور موتیاں وغیرہ۔

(۷)۔ ناک کے پردوں کا ڈفتھیریا ہونا۔ Nasal Diphtheria

(۸)۔ کھوپڑی کی ہڈی میں فریکچر ہونا۔

ناک سے خون بہتے وقت کیا کرنا چاہیئے:

اگر ناک سے خون بہنا جاری ہو گیا ہے تو گھبرانے کی بجائے اس خون کو بند کرنے کی تدبیر کرنی چاہیے۔

صاف روئی یا نرم کپڑا، پیرافن یا کسی تیل میں بھگو کر ناک میں بھر دیں، اور اس طرح ناک بند کر دیں۔

اونچی تکیہ پر سر رکھ کر کروٹ لٹائیں۔

ناک پر خوب ٹھنڈا پانی یا برف لگائیں ــــ اور اس کے بعد ڈاکٹر کے

مشورے سے اس کا علاج کروائیں۔

ماہرین کے مطابق بچوں میں ناک میں انگلی ڈالنے کی عادت نفسیاتی الجھن کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ناخن کاٹ دینا اور بچوں پر کوئی نفسیاتی دباؤ اگر ہے تو اسے دور کر دینا۔ علاج کے لیے بہت ضروری ہے۔

یاد رکھیے کہ

کسی کا انتظار نہیں کرتا	وقت، موت، گاہک
ہر ایک کی الگ الگ ہوتی ہے	صورت، سیرت، قسمت
زندگی میں صرف ایک بار ملتی ہے	ماں باپ، حسن، جوانی
بھائی بھائی کو دشمن بنا دیتی ہے	زر، زمین، زن
پردہ چاہتی ہے	کھانا، دولت، عورت
یاد رکھنا ضروری ہے	قرض، سچائی، موت
انسان کو ذلیل کرتی ہے	چوری، چغلی، جھوٹ
اصل مقصد سے دور کر دیتی ہے	لالچ، غصہ، بدچلنی
کوئی چرا نہیں سکتا	عقل، ہنر، علم
غموں میں گھرے رہتے ہیں	کاہل، وہمی، لالچی
نکل کر واپس نہیں آتا	تیر کمان سے، بات زبان سے، روح جسم سے
ہر ایک کو پیاری ہوتی ہے	عورت، دولت، اولاد

قبض

मलावरोध

تمام بچّوں کی طبیعت یکساں نہیں ہوتی ۔ کچھ بچّے روزانہ تین چار بار پاخانہ کرتے ہیں، تو کچھ بچّے ایسے بھی ہوتے ہیں جو دو تین دنوں میں ایک بار ہی پاخانہ کرتے ہیں ۔ جب تک بچہ ہشاش بشاش ہنستا کھیلتا ہے، اس کا پیٹ پھولا ہوا نہیں نظر آتا ہے بچے کو قے نہیں ہو رہی ہے، اس وقت تک فکر کرنے کی کوئی خاص ضرورت نہیں ہے ۔ اور ڈاکٹر سے مشورہ کئے بغیر بچے کو مسہل (جلاب ہونے کی دوائیں) نہ دی جائیں ۔

اُوپر کا دودھ پینے والے بچوں کو کالے مٹیلے رنگ کا گاڑھا پاخانہ ہوتا ہے جب کہ ماں کا دودھ پینے والے بچوں کو عام طور سے نرم ہلکے پیلے رنگ کا پاخانہ ہوتا ہے ۔ ہر وقت پاخانہ کرتے وقت اگر بچے کو زور لگانا پڑتا ہو، تکلیف ہوتی ہو تو پھر ڈاکٹر کا مشورہ لینا ضروری ہے ۔

بعض اوقات (کم دماغ) بچوں کو اگر قبض کی شکایت ہوتی ہو تو پیدائشی طور پر تھائیرائیڈ (Thyriod) نامی امیاتی مادے کی کمی نظر آتی ہے ۔ اُسے Cretin کہتے ہیں ۔ اس لیے قبض رکھنے والا بچّہ اگر سُست رہتا ہے ۔ دوسرے بچّوں کی بہ نسبت کند ذہن، کم سمجھ معلوم ہوتا ہو تو ڈاکٹر کا مشورہ لینا چاہیے ۔ کیوں کہ علاج میں دیر کرنے سے دماغی حالت میں خرابی پیدا ہوتی ہے ۔ صحیح وقت پر ان بچوں کا مکمل علاج کرانے پر وہ بالکل ٹھیک، (نارمل) ہو سکتے ہیں ۔

احتیاط اور غذائیں :

قبض میں پانی بھرپور پلائیں ۔ نیم گرم پانی میں تھوڑا شہد ملا کر پلائیں ۔۔
پھلوں کا رس، سنترے موسمبی کا رس، سبزی ترکاریوں کا شوربہ اور ٹماٹر کا شوربہ دیں ۔
کالا منقّی اور خشک انجیر پانی یا دودھ میں بارہ گھنٹے تک بھگو کر رکھیں اور اس کا عرق نکال کر دیں ۔

قبض سے بہت تکلیف ہو تو بچے کو گلیسرین کی گولی لگائیں اور پاخانہ کی جگہ دس منٹ تک دبا کر رکھیں۔

بار بار قبض کی شکایت ہو تو پھر اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے ضروری جانچ اور مکمل علاج کروائیں۔

اچھی
کتابوں
کا
مطالعہ
اور
ان پر
غور و فکر
انسان
کو
بہت کچھ
سِکھا
دیتا ہے

گدّھی یا کانچ نکلنا

कुल्ली पश्चगो

بہت سے بچّوں کو :

(۱) — زیادہ دنوں تک سنڈاس ہوتی رہنے سے ۔

(۲) — پیٹ میں کیڑے ، کیچوے ، تھریڈ ورم ، پن ورم ، جیارڈیاسیس ہونے سے ۔

(۳) — کم اور ناقص خوراک ملنے سے ۔

(۴) — کالی کھانسی ہونے سے ۔

(۵) — پاخانہ کی جگہ کے عضلات کمزور ہونے کی وجہ سے ۔

(Lax Anal Sphincter)

پاخانہ کرتے وقت ۔ یا کسی بھی وقت پاخانہ کے مقام سے سرخ رنگ کی ایک گوشت جیسی چیز باہر نکل آتی ہے جسے عام طور سے گدّھی نکلنا یا کانچ نکلنا کہا جاتا ہے ۔ ابتدا میں اس طرح نکلی ہوئی گدّھی اپنے آپ ہی اندر چلی جاتی ہے ۔ لیکن کچھ دنوں بعد یہ آپ ہی آپ اندر نہیں جاتی بلکہ اسے ہاتھ سے دبا کر اندر کرنے کی ضرورت پڑتی ہے جس سے بچے کو بہت درد ہوتا ہے اور پاخانہ کرنے میں بھی تکلیف ہوتی ہے ۔

علاج :

(۱) — پاخانہ کی جانچ کروائیں ۔

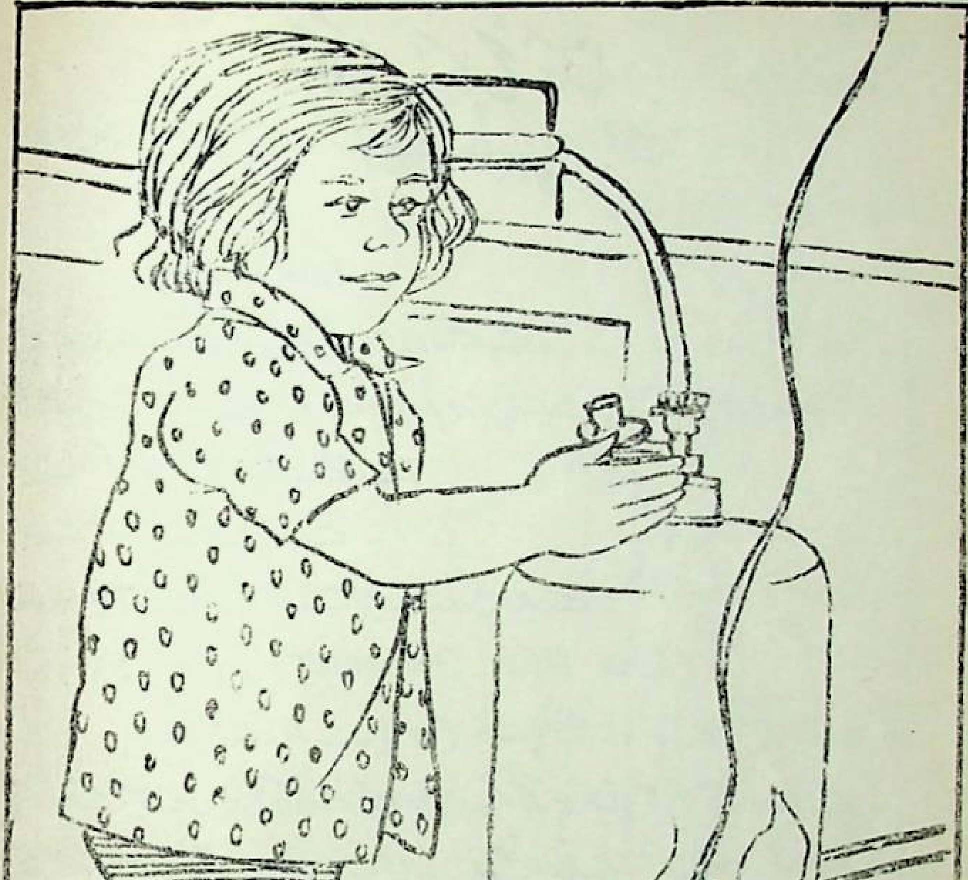
(۲) — کیڑے کیچوے ہونے کی صورت میں ڈاکٹر کے مشورے سے مناسب علاج کریں ۔

(۳) — کالی کھانسی ہو تو اس کا مناسب علاج کریں ۔

(۴) — بچے کو گھریلو طاقت بخش غذائیں دیں اور اس کی نشو ونما پر پوری توجہ دیں ۔ حیاتین الف والی چیزیں زیادہ دیں ۔

(۵) — پاخانہ کی جگہ کمزور ہو گئی ہے تو ماہر سرجن کے مشورے سے آپریشن کروالیں ۔

ٹھنڈے پانی میں صاف کپڑا بھگو کر یا برف لے کر تھوڑی دیر تک پاخانہ کی جگہ پر دبا کر رکھیں ۔ نکلی ہوئی گدّھی انگلی سے اندر ڈھکیل دیں اور پانچ دس منٹ تک ہاتھ سے دبا کر رکھیں یا ٹیپ چپکا دیں ۔



بادرچی خانے میں بچّوں کو اکیلا چھوڑنا خطرے سے خالی نہیں!

انگوٹھا چوسنے کی عادت

अंगठा चोखण्याची सवय

پانچ مہینے کا ہو جانے کے بعد بچہ اپنے ہاتھ میں کوئی بھی چیز پکڑنا سیکھتا ہے ہاتھ میں پکڑی ہوئی چیز فوراً اپنے منہ میں ڈالنے کی کوشش کرتا ہے۔ اسی عمر میں اسے انگوٹھا یا انگلیاں چوسنے کی عادت پڑتی ہے۔

جن بچوں پر کوئی نفسیاتی دباؤ ہوتا ہے یا جنہیں کوئی ڈر اور خوف محسوس ہوتا ہے۔ اپنے آپ کو غیر محفوظ محسوس کرتا ہو، چوس کر دودھ پینے کا لطف پورا پورا اسے نہ مل پاتا ہو ایسے بچوں میں عام طور سے انگوٹھا چوسنے کی عادت پڑ جاتی ہے۔

علاج :

(۱) بچے کو زیادہ دیر تک چھاتی سے دودھ پلائیں۔
(۲) اگر بوتل سے دودھ پلایا جاتا ہو تو نپل کا سوراخ چھوٹا رکھیں۔
(۳) بچے کو صاف اور اچھی چوسنی دیں۔ اس کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

عام طور سے ڈیڑھ سال کی عمر کا ہونے تک بچہ خود بخود یہ عادت چھوڑ دیتا ہے۔ اور اس کے جبڑوں اور دانتوں پر اس عادت کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ لیکن جو بچے پانچ سال کی عمر کا ہونے کے بعد بھی انگوٹھا چوسنا نہیں چھوڑتے ان کے دانت اور اوپری جبڑا آگے کی طرف نکل آنے کا امکان ہوتا ہے۔

بہت سے والدین بچے کی اس عادت کو چھڑانے کے لیے :-
(۱) بچے کو ڈاکٹر اور انجکشن کا خوف دلاتے ہیں۔
(۲) انگوٹھا کاٹ ڈالنے کی دھمکی دیتے ہیں۔

(۳) انگوٹھے میں کوئی کڑوی چیز لگا دیتے ہیں۔
(۴) انگوٹھے پر کوئی کپڑا لپیٹ دیتے ہیں۔
(۵) انگوٹھے پر پلاسٹر لگوا لیتے ہیں۔
(۶) دوسرے بچّوں کے سامنے اس کی ہنسی اڑاتے ہیں اور مذاق کرتے ہیں۔

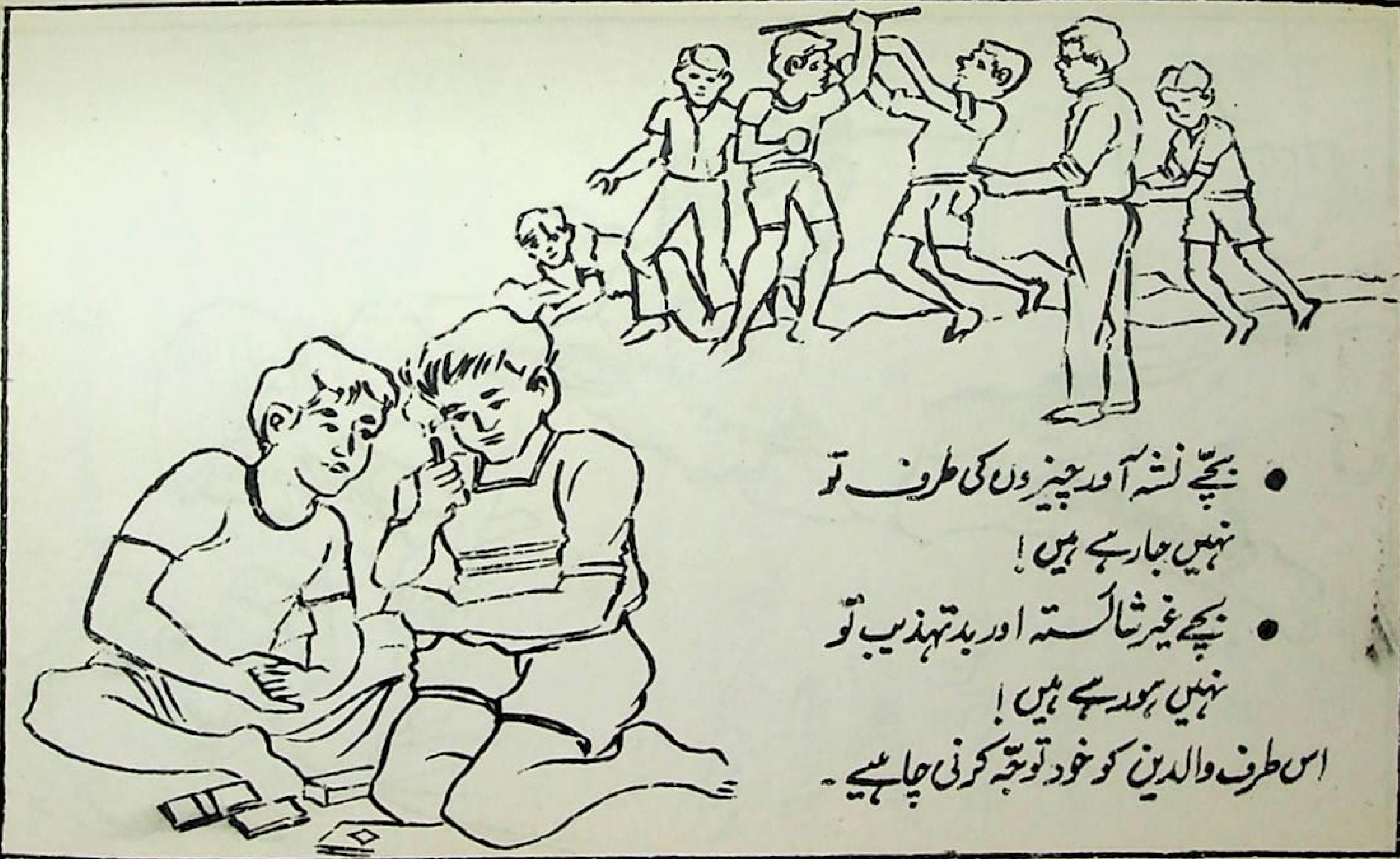
لیکن مندرجہ بالا باتوں میں سے کوئی بھی بات موثر ثابت نہیں ہوتی۔ مندرجہ بالا وجوہات میں سے کس وجہ سے بچہ انگوٹھا چوستا ہے اسے سمجھیے اور اس وجہ کو دور کیجیے۔ اس طرح خود بخود یہ عادت چھوٹ جائے گی۔

بچے کی تربیت

بعض حالات میں بچے کے کھانے پینے میں، اس کے کپڑوں میں
یا اس کے کھلونوں کے معاملے میں کچھ کمی بیشی کا خطرہ بھی ہو جائے
تو اسے برداشت کیا جا سکتا ہے — لیکن بچپن سے
اس کی صحیح تربیت، اس میں اچھے اخلاق و عادتیں
پیدا کرنے کی طرف خاص توجہ دینی ہی چاہیے

کیونکہ

بچپن میں سکھائی گئی اچھی عادتیں اور دی گئی تربیت کا اثر
اس کی پوری زندگی پر پڑتا ہے۔ بچپن کی تربیت کا عکس زندگی
کے آخری مرحلے تک موقع بموقع نظر آتا ہے اس لیے والدین کو
بچے کی اچھی تربیت کی طرف خاص توجہ دینا چاہیے۔



- بچے نشہ آور چیزوں کی طرف تو نہیں جا رہے ہیں!
- بچے غیر شائستہ اور بد تہذیب تو نہیں ہو رہے ہیں!

اس طرف والدین کو خود توجہ کرنی چاہیے۔

▼ پہلا بچہ ابھی نہیں، دو کے بعد کبھی نہیں ▼


بھائی بہن اور
پالتو جانور سے
پیار اور لگاؤ
بچے کی ذہنی نشوونما
کے لیے ضروری ہے!

سانس روکنے کی عادت

श्वास रोखण्याची सवय

بعض چھوٹے بچے بہت ضدی ہوتے ہیں اور ان کی طبیعت کے خلاف اگر ذرا بھی کچھ ہوا تو بگڑ جاتے ہیں، غصہ بتاتے ہیں، اپنے ہاتھ میں لی ہوئی چیز پٹکتے اور پھینکتے ہیں، زمین پہ سر پٹکتے ہیں اور خوب روتے ہیں اور سانس روک لیتے ہیں۔

سانس روک لینے سے انہیں نہایت ضروری آکسیجن کافی پیمانے پر نہ ملنے کی وجہ سے ان کا رنگ نیلا پڑ جاتا ہے اور کبھی کبھی اسی حالت میں انہیں جھٹکے آنا، فٹس آنا یا منہ سے جھاگ نکلنا جیسی شکایات پیدا ہو سکتی ہیں۔

علاج :

بچے کو ایسی تکلیف نہ ہو، اس کے لیے جہاں تک ممکن ہو بچے کی مرضی کے خلاف مت کیجیے۔ اس کے مناسب مطالبات فوراً پورے کیجیے — میں روتا ہوں، سانس روک لیتا ہوں، تب ہی میری بات مانی جاتی ہے — ایسا احساس بچے کے دل میں مت پیدا ہونے دیجیے۔ ورنہ وہ ہمیشہ اپنی بات منوانے کے لیے سانس روکنے لگے گا۔ سانس روک لینے کے بعد بچے کا کالا یا نیلا رنگ دیکھ کر ماں باپ کی حالت بگڑ جاتی ہے اور ان کی آدھی جان نکل جاتی ہے۔

بچہ جب سانس روک لے تو کیا کرنا چاہیے :

(۱)۔ اس کے تمام کپڑے ڈھیلے کر دیں۔

(۲)۔ منہ پہ ٹھنڈے پانی کو چھپکا دیں۔

(۳)۔ ناک کے بازو میں آنکھوں کی بھنووں کے کونوں پر زور سے دبائیں۔

(۴)۔ بچے کو کھلی ہوا مل سکے اس لیے اس کے پاس بھیڑ نہ کریں۔

(۵)۔ پیٹ کی چمڑی میں چٹکی لیں۔

(٦) - پیر کے تلوؤں پہ چٹکی ماریں۔

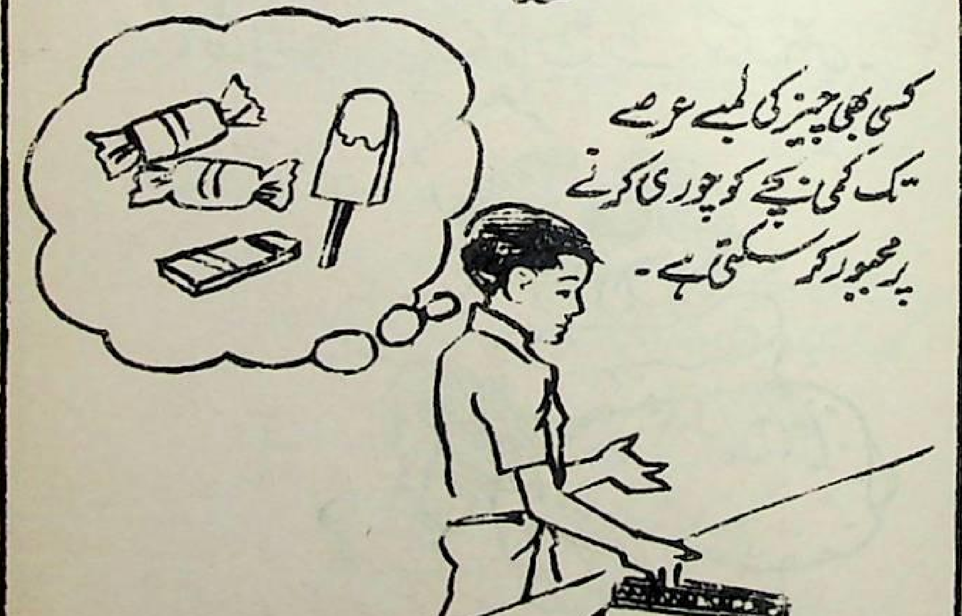
اہم :
دوبارہ بچّے کو ایسی تکلیف نہ ہو اس کے لیے کوشش یہ ہونا چاہیے کہ بچّے کی طبیعت کے خلاف کوئی کام کرنے کی کوشش نہ کریں۔

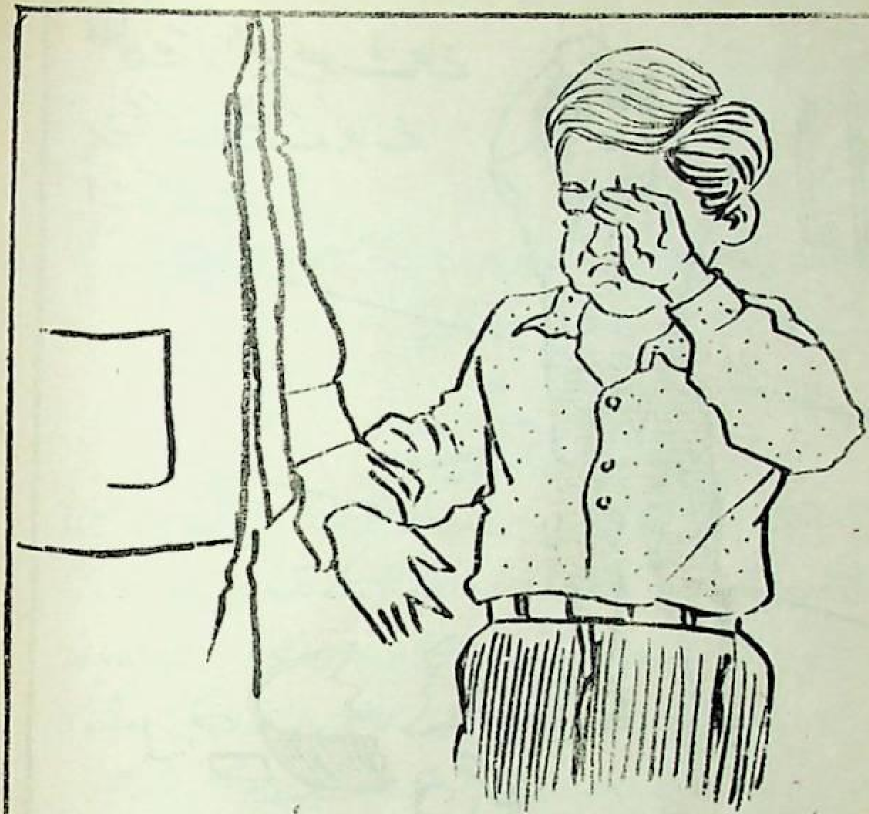
* *

بچّے کی تربیت

تیسرے چوتھے سال میں بچے کی نشوونما اور تربیت سے متعلق مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں:
بچے کو بیمار لوگوں سے دُور رکھیں۔ کھانستے وقت، چھینکتے وقت رومال کا استعمال کرنا سکھائیں۔ پیشاب پاخانے کے بعد یا کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں اچھی طرح صابن سے ہاتھ دھونا سکھائیں۔ بچے کو ننگے پیر باہر گھومنے پھرنے نہ دیں۔ اس عمر میں دانتوں میں کیڑے لگنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے اس لیے دانتوں کی صفائی کی طرف زیادہ توجہ دیں۔ بچے کے لیے الگ برش رکھیں۔ یہ عمر بچّہ کے لیے سلیقہ اور تمیز سیکھنے کی عمر ہوتی ہے اس لیے بچہ میں یہ خوبیاں پیدا کرنے کی کوشش کیجیے۔ بچے کے ساتھ حکمانہ انداز مت رکھیے۔ اسے کوئی بات سکھاتی ہے تو بچہ اپنی طرف پوری طرح سے متوجہ ہے یا نہیں اس کا اطمینان کر لیجیے پھر سکھائیے۔ بچّہ عمل کر سکے، ایسی ہی ہدایتیں اسے دیجیے۔ دی ہوئی ہدایتوں پر بچہ عمل کرتا ہے یا نہیں اس پر دھیان رکھیے۔ بے توجہی مت کیجیے بچہ اگر حکم عدولی کرتا ہے اور ہم اس طرف سے بے توجہی برت کر اسے نظر انداز کر دیں تو اس میں نافرمانی کا جذبہ پیدا ہو تا جائے گا۔ بھوت پریت اور پولس کا ڈر بچے کو نہ دلائیں۔ نافرمانی اور حکم عدولی پر بچے کو سزا دینا چاہیے لیکن صرف مار ہی سزا نہیں ہے۔ نافرمانی اور حکم عدولی پر اسے اس کی پسند کی چیزیں نہ دینا، اس سے بات نہ کرنا وغیرہ بھی سزا کی ایک قسم ہے۔ ایا جسمانی سزا آخری حربہ ہونا چاہیے۔ کسی بات کی سزا فوراً دینی چاہیے۔ یہ نہ ہو کہ بچّہ غلطی تو صبح کرے اور ہم اس کی سزا اسے شام کو دیں۔ اس عمر میں بچے اچھی اچھی کہانیاں سُننا پسند کرتے ہیں۔ انھیں اپنے اسلاف اور بزرگوں کے اچھے اچھے کارنامے اور اخلاقی کہانیاں سُنائیے۔ اس طرح ان میں اچّھا اور بڑا بننے کا جذبہ پیدا ہو گا۔


غلطی سے کوئی چیز پھوٹ جائے
یا بچے کو ڈانٹنے کے بجائے
اسے سمجھائیے۔


کسی بھی چیز کی لمبے عرصے
تک کمی بچے کو چوری کرنے
پر مجبور کر سکتی ہے۔



چھوٹی موٹی باتوں پر مار پیٹ، ڈانٹ ڈپٹ ٹھیک نہیں۔



بچے اپنے سے چھوٹوں کو پیار کرنا پسند کرتے ہیں!

بچّوں میں مٹّی کھانے کی عادت

माती खाण्याची सवय

ایک سال سے کم عمر کے سب ہی بچّوں میں یہ عادت ہوتی ہے کہ جو چیز ان کے ہاتھ میں آگئے، اسے منہ میں ڈال لیتے ہیں۔ عام طور سے عمر کے ایک سال بعد یہ عادت آپ ہی آپ چھوٹ جاتی ہے، لیکن بعض بچوں میں مٹّی، کھریا، کوئلہ کھانے، دیوار چاٹنے اور کھلونے چاٹنے کی عادت پھر بھی قائم رہتی ہے۔

عام طور سے ایسے بچّوں میں کیلشیم یا فولاد کی کمی ہے، یا خون کی کمی ہے اس لیے وہ مٹّی کھاتے ہیں ایسا بہت سے بچوں میں مشاہدے میں آیا ہے۔ اس کے لیے کیلشیم یا آئرن ٹانکس یا انجکشن دیئے جاتے ہیں اور اس طرح بعض بچوں کی عادت چھوٹ جاتی ہے۔ لیکن دراصل عادت کا اس طرح چھوٹنا، بہت بار کیلشیم یا آئرن ٹانکس یا انجکشن کی وجہ سے نہیں بلکہ انجکشن کے خوف سے ہوتا ہے کیوں کہ کچھ دنوں بعد یہ بچّے پھر اکثر دوبارہ مٹّی کھانے لگتے ہیں۔

بعض والدین اپنے بچّے کی طرف سے بہت بے توجہی برتتے ہیں اور بچّے کی طرف دھیان نہیں دیتے۔ اس لیے بعض اوقات ماں باپ کی توجہ اپنی طرف کرنے کے لیے بھی بچّے مٹّی کھاتے ہیں۔ ذہنی دباؤ کی وجہ سے بھی بعض بچوں میں مٹّی کھانے کی عادت پڑ جاتی ہے۔

مٹّی کھانے سے ہونے والے نقصانات:

مٹّی میں کئی قسم کے جراثیم ہوتے ہیں جن کی وجہ سے بچّے کے پیٹ میں کیڑے کیچوے اور ڈائریا جیسا مرض ہوکر بچے کی نشوونما پر خطرناک اثر پڑتا ہے۔ اور اس سے بچّے کی صحت سے متعلق بہت سے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

مٹی کھانے سے روکنے کے لیے کیا کرنا چاہیے :

(۱)۔ بچے کو مٹی کھانے کا موقع ہی نہ ملے ایسی کوشش کرنا چاہیے۔

(۲)۔ بچے کو کھریا، پنسل اور مٹی کے کھلونے نہ دیں۔

(۳)۔ اگر بچہ مٹی کھاتا نظر آئے تو اسے وہاں سے اٹھا کر دوسری جگہ لے جائیں اور اسے اس کی پسند کے کھلونے دے کر اس کا ذہن دوسری طرف موڑنے کی کوشش کریں۔

(۴)۔ تمام بچوں سے یکساں سلوک کریں۔ سب بچوں پر برابر توجہ دیں۔

(۵)۔ اس عادت کو چھڑانے کے لیے بچے کو ڈاکٹر کا خوف دلا کر، مار پیٹ کر، ڈانٹ ڈپٹ کر، دھمکیاں دے کر، سزا دے کر کوئی فائدہ نہیں۔

(۶)۔ ڈاکٹر کے مشورے سے کیڑے کیچوے کی دوا ایک ایک مہینے کے وقفے سے تین بار بچے کو دیں۔

غذائیں :

تِل، گُڑ، مونگ پھلّی کی پٹّی، کھجور، کیلے، دودھ، سبزی ترکاریاں، تازگی کے پاپڑ وغیرہ بچے کو کھلائیں۔

> جس طرح کھولتے ہوئے پانی میں
> اپنا چہرہ دکھائی نہیں دیتا
> اسی طرح انسان غصّہ میں یہ نہیں
> سمجھ سکتا کہ
> اس کی بھلائی کس بات میں ہے۔

بستر پہ پیشاب کرنا

अंचरुणात लख्वी

بہت سے چھوٹے بچوں کو ڈھائی تین سال کی عمر پہنچنے تک پیشاب کرنے کی حاجت پر قابو حاصل ہو جاتا ہے اور وہ پیشاب محسوس ہونے پر ماں کو بتا دیتے ہیں، یا خود ہی جا کر پیشاب کے لیے مقرر کی ہوئی جگہ پیشاب کر لیتے ہیں۔ بعض بچوں میں یہ شعور اور احساس پانچ سال کی عمر ہونے تک آتا ہے۔ لیکن پانچ سال کی عمر کا ہونے کے بعد بھی بچہ اگر پیشاب پر قابو نہیں پا سکا ہے، اور بار بار بستر خراب کر دیتا ہے تو ایسی صورت میں اس کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ لینا ضروری ہے۔

بستر پہ پیشاب کرنے کی وجوہات :

(۱)۔ پیشاب کی نالیوں میں کوئی پیدائشی نقص ہونا۔

(۲)۔ ذیابیطس (پیشاب میں شکر) کی بیماری ہونا۔

(۳)۔ بچے پر بہت سخت دباؤ اور کنٹرول اور نگرانی رکھنا جسے وہ برداشت نہ کر سکتا ہو۔

(۴)۔ کوئی ذہنی الجھن۔

(۵)۔ نفسیاتی یا دماغی طور سے کمزور ہونا۔

خیال رکھیے :

بچہ اگر بستر پہ پیشاب کرتا ہے تو اسے سخت سست کہنا، ڈانٹنا ڈپٹنا، مارنا ٹھونکنا یا دوسروں کے سامنے اسے بے عزت کرنا یا دوسرے بچوں یا بھائی بہنوں کے سامنے اسے شرمندہ کرکے کچھ حاصل نہ ہوگا۔ اس کے برخلاف نقصان ہی ہوگا۔ بچہ ذہنی طور پر اپنے آپ کو مجرم سمجھنے لگے گا اور انجام کار آگے چل کر مسئلہ بن جائے گا۔

علاج :

(۱)۔ پیشاب میں خرابی ہے یا نہیں، جاننے کے لیے پیشاب کی جانچ کروائیے۔

(۲)۔ رات میں سونے سے پہلے بچّے کو زیادہ پانی نہ پلائیں اور نہ ہی پتلی پینے والی چیزیں دیں۔

(۳)۔ سونے سے پہلے اسے پیشاب کروالیں۔

(۴)۔ عام طور پر ایسے بچّوں کو رات میں مقررہ وقت پر ہی پیشاب ہوتی ہے۔ اس لیے اس مقررہ وقت کا الارم لگا کر رات میں ٹھیک اسی وقت بچے کو جگا کر پیشاب خانے تک پیدل لے جاکر پیشاب کروائیں۔

(۵)۔ جس رات بچّہ بستر خراب نہ کرے اس دن کلینڈر پر * کا نمایاں نشان بنائیے اور بچے کا حوصلہ بڑھائیے کہ اب تو بڑا ہو گیا ہے۔ ہوشیار ہو گیا ہے اور بستر پر پیشاب نہیں کرتا۔ اس طرح اس حوصلہ افزائی اور دلجوئی سے بچے کا حوصلہ بڑھے گا اور بچّہ جلد سے جلد اپنے پیشاب پر قابو پالے گا اور بستر خراب ہونا بند ہو جائے گا۔

(۶)۔ اگر بچّے کی عادت نہیں چھوٹ رہی ہے اور تکلیف زیادہ بڑھ گئی ہے تو ڈاکٹر کا مشورہ لیں۔ اور چھ سے آٹھ ہفتوں تک مناسب اور مکمل علاج کریں۔

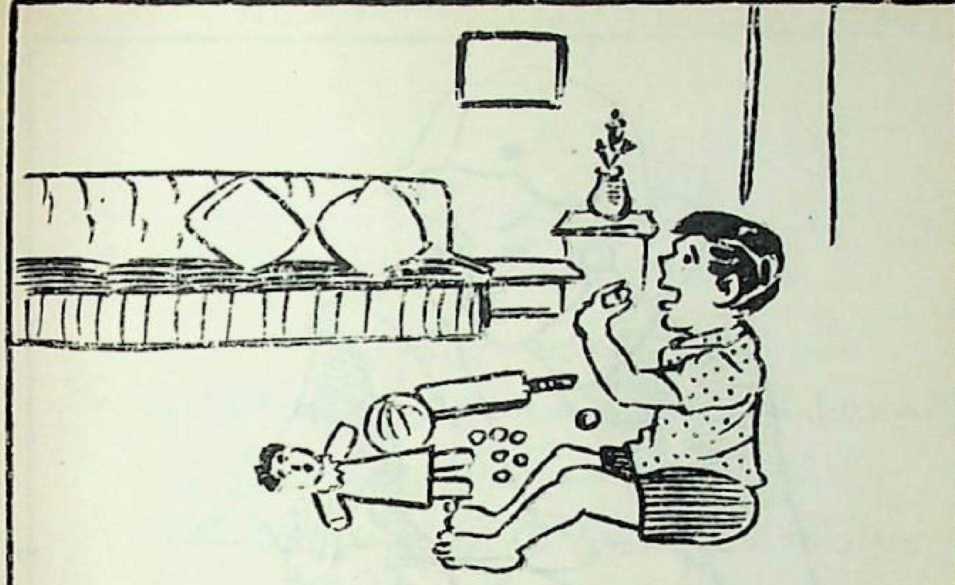
دوسروں کے ساتھ
ایسا سلوک
مت کرو
جو
تمہیں اپنے لیے
پسند نہیں



اچھی کہانیاں سنتے سنتے سونا بچے پسند کرتے ہیں۔

"ماں کے جیسا بڑا
بنوں گی۔ سجوں گی"
ایسی چاہت ہر بچے
میں ہوتی ہے!





چنا، مٹر، سپاری، بٹن، پن، دواؤں کی گولیاں
وغیرہ چیزوں سے بچّوں کو دُور رکھیں!



بچّہ راکیل پی کر پریشان کُن
حالات پیدا کرسکتا ہے۔

ڈائیریا (دست وقے)

डायेरिया (जुलाब – उलटया)

عام وجوہات :

بچوں میں ڈائیریا کی عام وجوہات مندرجہ ذیل ہیں :

(۱) ۔ دودھ کی بوتل اور نپل صاف نہ رکھنا، احتیاط سے نہ دھونا، باقی بچا ہوا دودھ چار چھ گھنٹوں بعد دلیسے ہی بچے کو پلادینا ۔

(۲) ۔ خراب ہوا، گندہ پانی، مکھیاں بیٹھے ہوئے کھانے پینے کی چیزوں کا استعمال، بدہضمی، پیٹ میں کیڑے کیچوے ہونا، پیٹ میں وائرس وغیرہ، آنتوں پر سوجن ہونا، دانت نکلنا، ماں کے استعمال کی ہوئی دواؤں کی وجہ سے ماں کا دودھ پینے والے بچوں میں ڈائیریا ہونا، کسی پیدائشی خرابی کی وجہ سے دست وقے ہونا عام وجوہات ہوسکتی ہیں ۔

دست وقے کے اثرات :

(۱) ۔ چھوٹے بچوں کو جب پانی جیسا پاخانہ بار بار ہوتا ہے، قے ہوتی ہے، اس وقت اس کے جسم میں عمر کے لحاظ سے موجود پانی اور الیکٹرولائٹس بہت کم وقت میں قے اور پاخانہ کے راستے خارج ہوجاتا ہے اور یہ جسم اندر سے خشک ہونے لگتا ہے ۔ اسے "ڈی ہائیڈریشن" کہتے ہیں ۔

اس حالت میں بچہ روتا ہے، مچلتا ہے، ضد کرتا ہے ۔ اس کا ہونٹ اور زبان خشک ہوجاتی ہے ۔ پیاس لگتی ہے ۔ سر کا تالو دھنس جاتا ہے ۔ پیشاب کم سے کم ہوتا جاتا ہے جسم کا درجۂ حرارت بڑھنے لگتا ہے ۔ سانس تیز چلنے لگتی ہے ۔ کبھی کبھی پیٹ پھول جاتا ہے، جھٹکے آنے لگتے ہیں ۔ ہاتھ پیر ٹھنڈے ہوجاتے ہیں ۔ ایسی صورت میں فوراً بچے کو سلائین لگانے کی ضرورت محسوس ہوسکتی ہے ۔ اس حالت میں بعض بچوں کی آنتیں ایک دوسرے میں پھنس جاتی ہیں اور پھر اس کے لیے بعض وقت آپریشن کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے ۔ یہ علامات

اور باتیں کتنے وقت میں ظاہر ہو سکتی ہیں، اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ بچے کو کتنی مقدار میں کتنی بار جلد جلد پاخانہ اور قے ہو رہی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اس بات پر بھی منحصر ہے کہ بچے کو اس دوران کتنا پانی پلایا گیا ہے، اسے پیشاب ہوتی ہے یا نہیں اور بچے کی قوتِ برداشت کتنی ہے۔

چند خطرناک نتائج دینے والی غلط فہمیاں :

بعض لوگوں خاص طور سے عورتوں میں دست و قے سے متعلق کچھ غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں جس کا نتیجہ خطرناک اور نقصان دہ ہو سکتا ہے مثلاً یہ کہ۔

(۱) ۔ پاخانہ دانت نکلنے کی وجہ سے ہو رہا ہے، اس لیے اس کا علاج کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ وہ خود بخود ٹھیک ہو جائے گا۔

(۲) ۔ پاخانہ پانی کی طرح پتلا ہو رہا ہے، اس لیے بچے کو پانی پلانا بند کر دیں تو پاخانہ آپ ہی آپ گاڑھا یا خشک ہو جائے گا اور اس طرح بچے کے بار بار پانی مانگنے کے باوجود پانی نہ دینا۔

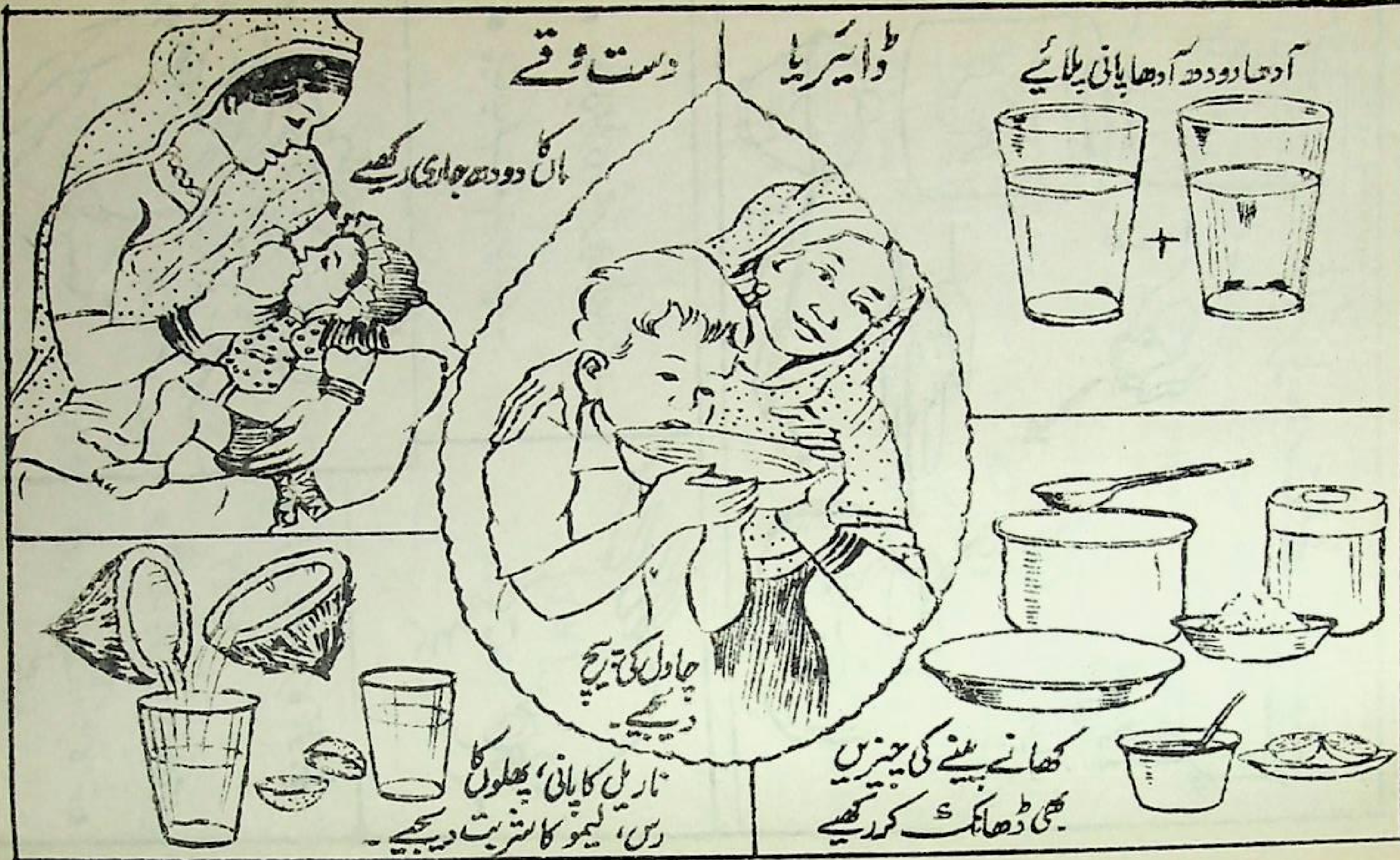
(۳) ۔ علاج کے شروع کرتے ہی جس طرح حوض کا پانی بند کر دینے سے پانی گرنا بند ہو جاتا ہے۔ اسی طرح علاج شروع کرتے ہی پاخانہ ہونا بھی بند ہونے کی توقع رکھنا۔

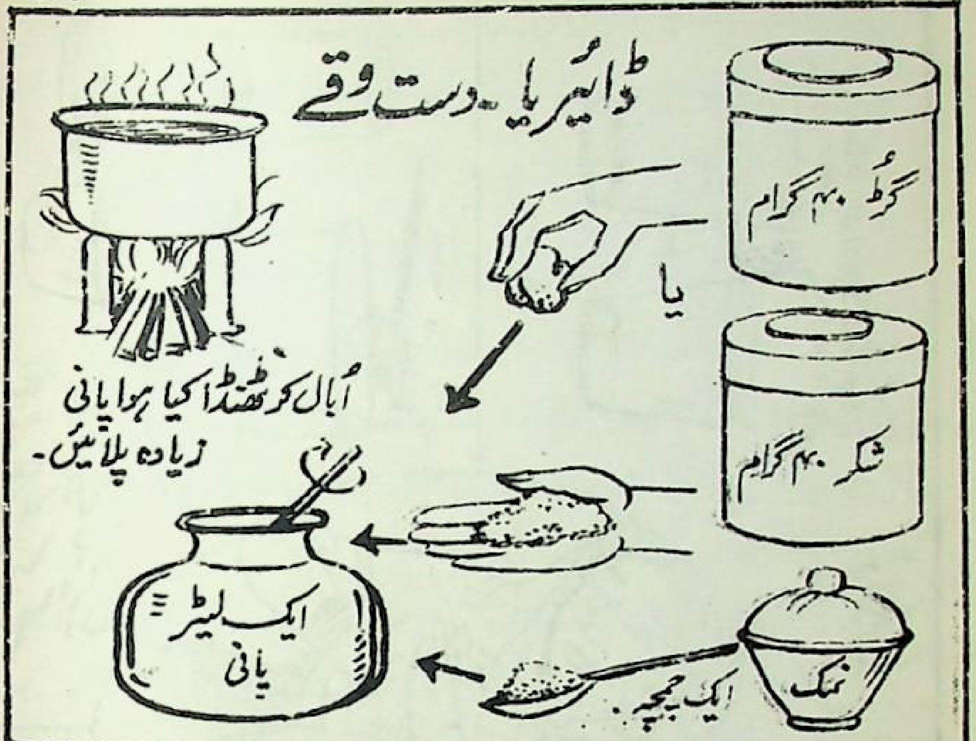
(۴) ۔ ماں کے دودھ میں ہی کوئی خرابی ہوگی، جس کی وجہ سے بچے کو پاخانہ ہو رہا ہے۔ اس لیے ماں کا دودھ پلانا ہی بند کر دیا جاتا ہے ——— وغیرہ قسم کی غلط فہمیاں دور ہونا چاہیے۔

دست و قے کے مریض کے لیے کیا کرنا چاہیے :

(۱) ۔ پتلا پاخانہ کسی بھی وجہ سے ہو رہا ہو، جسم کو اس کی ضرورت بھر پانی ملنا ہی چاہیے۔ اس لیے بچے کو اس مرض میں جتنا زیادہ پانی پلائیں بچہ اتنا ہی جلدی ٹھیک ہوتا ہے۔ اس کے بدن کی طاقت قائم رہتی ہے اور اسے سلائن دینے کی ضرورت بہت حد تک کم ہو جاتی ہے۔

(۲) ۔ کسی کسی بچے کو دوا کا ایک ڈوز دینے پر اس کا پاخانہ کم ہو جاتا ہے۔ بعض بچوں کو دوا


دست قے
ڈائیریا
آدھا دودھ آدھا پانی پلائیے
ماں کا دودھ جاری رکھیے
چاول کی پیچ دیجیے
ناریل کا پانی، پھلوں کا رس، لیموں کا شربت دیجیے۔
کھانے پینے کی چیزیں بھی ڈھانک کر رکھیے





- پیٹ کی جلد پر جھریاں پڑ جاتی ہیں۔
- پیشاب کم سے کم ہو جاتا ہے۔



- ڈائیریا میں سر کا تالو بیٹھ جاتا ہے۔
- آنکھیں بے رونق ہو جاتی ہیں۔

ایسی صورت میں ڈاکٹر کا مشورہ لیں۔

انجکشن کے بعد بھی ایک گھنٹے میں دستوں یا خاتمے ہو سکتے ہیں۔ اس کا انحصار مرض کی شدت اور مریض کی قوتِ مدافعت پر ہے۔ اس لیے ڈائیریا کا علاج گھر پر ہو سکتا ہے یا اسپتال میں، اس کے لیے صرف دواؤں کی ضرورت ہے یا دوا کے ساتھ ساتھ سلائین کی بھی، اس کا انحصار مرض کی شدت اور مریض کی حالت یا قوتِ برداشت پر ہے۔ اس کے لیے ڈاکٹر کا مشورہ ضروری ہے۔

مریض کے لیے غذائیں:

دست و قے کے مریض بچے کو ان کا دودھ ہمیشہ کی طرح دینے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ اُبال کر ٹھنڈا کیا ہوا پانی زیادہ سے زیادہ پلائیں۔ ساگو دانہ، اراروٹ کانجی، سیب، سنترہ، موسمبی، چھاچھ، دہی، چاول، ناریل کا پانی، گائے بھینس کا دودھ نصف حصہ پانی ملا کر دینا چاہیے۔ اس کے علاوہ الیکٹرول کا پانی دینا بھی مفید ہے

گھر میں الیکٹرول پانی تیار کرنا:

سوڈیم کلورائیڈ	۳۶۵ گرام
سوڈیم بائی کاربونیٹ	۲۶۵ گرام
پوٹاشیم کلورائیڈ	۱۶۵ گرام
گلوکوز سیتر	۲۰۶۰ گرام

ان چاروں اجزا کو ایک لیٹر ابال کر ٹھنڈے کیے ہوئے پانی میں ملائیں اور یہ پانی دست و قے کے مریض بچے کو مسلسل پلائیں۔ اس سے بچے کے جسم میں پانی کا توازن قائم رہے گا اور اسے بڑی حد تک سلائین لگانے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

ایک لیٹر ابال کر ٹھنڈے کیے ہوئے پانی میں ۴۰ گرام شکر یا گڑ اور ایک چھوٹا کھانے کا چمچہ نمک، (۵ گرام) ایک عدد لیمو نچوڑ کر یہ پانی بچے کو مسلسل صاف ستھرے چمچے یا پیالی سے پلائیں۔

بعض وقت جلاب اُلٹی جلد کم نہیں ہوتی ہیں۔ تو عام طور پر اس کی وجوہات جاننے کے لیے پاخانے کی جانچ کروا لینا ضروری ہوتا ہے۔ بہت دنوں تک چلنے والے

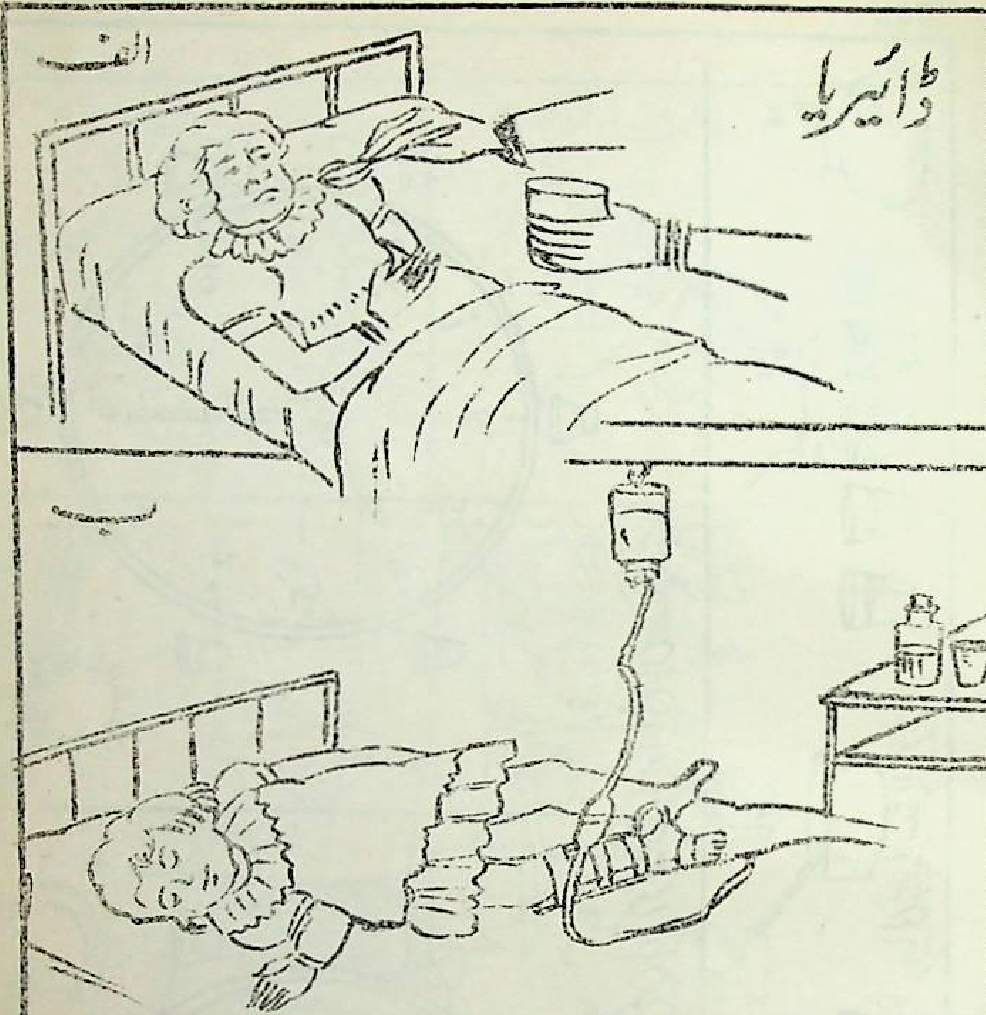
جلاب جو عام دواؤں سے ٹھیک نہ ہوتے ہوں ان کے لیے پاخانے کی stool G.I. [illegible]
اور Sensitivity نام کی ٹیسٹ بھی ضرورت کے مطابق کروانی پڑتی ہے۔

خیال رہے کہ جلاب کیسے بھی، کتنے بھی ہوتے رہیں، بچے کی پرورش (اوپر بتائی ہوئی غذائیں) جاری رکھنی ہی چاہیے۔ ورنہ بچے کو لمبے عرصے کی کمزوری لاحق ہو سکتی ہے۔

**

متعدی امراض، جراثیم کے اثر کی مدت اور مرض سے چھوت کا وقفہ

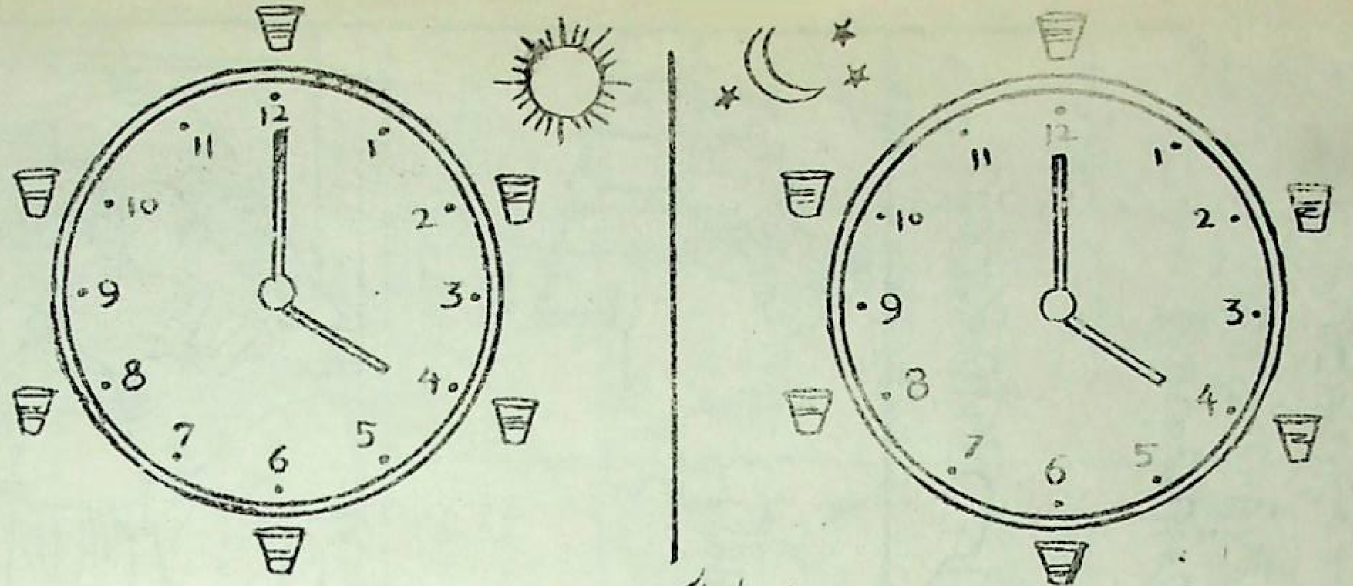
مرض	جسم میں جراثیم داخل ہونے کے بعد مرض ہونے کی مدت	مرض کے حملہ کے بعد سے اس سے چھوت لگ کر دوسروں کے متاثر ہونے کا وقفہ
کالرا	۱ سے ۴ دنوں میں	مرض کی ابتداء سے ایک ہفتہ تک۔
ڈفتھیریا	۲ سے ۵ دنوں میں	گلے میں جراثیم کے مکمل ختم ہونے تک۔
کالی کھانسی	۷ سے ۱۰ دنوں میں	کھانسی شروع ہونے سے پہلے تین ہفتے اور بعد کے تین ہفتوں تک۔
خسرہ یا گود	۱۰ سے ۱۵ دنوں میں	جسم پر دانے نکلنے کے دو دن پہلے اور ایک ہفتہ بعد تک
ٹائیفائڈ	۷ سے ۲۱ دنوں میں	آثار نظر آنے کے دو دن پہلے سے پیشاب میں جراثیم مکمل ختم ہونے تک۔
سکانجا چھوٹی چیچک	۱۲ سے ۱۸ دنوں میں	دانے نکلنے کے ایک دن پہلے سے دانے نکلنے کے بعد دس دنوں تک۔
گلسوا	۱۶ سے ۱۸ دنوں میں	گال پر سوجن کے پہلے ۲ دنوں سے لے کر بعد ۲ ہفتوں تک۔
پولیو	۴ سے ۳۰ دنوں میں	علامات ظاہر ہونے کے ۳ دن پہلے سے ۲ ہفتہ بعد تک۔
سیتلا	۲ سے ۳ ہفتے میں	دانے ابھرنے کے ایک دن پہلے سے دانے نکلنے کے ایک ہفتہ بعد تک
کنول	۲ سے ۷ ہفتوں میں	کنول کے پہلے تین ہفتوں سے اور بعد کے تین ہفتوں تک



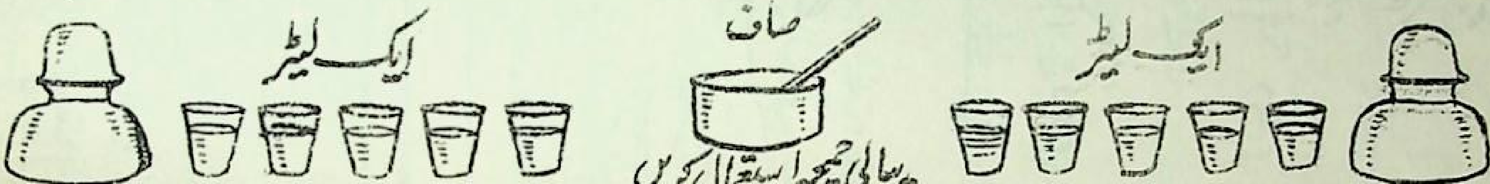
(الف) ابال کر ٹھنڈا کیا ہوا پانی بھرپور پلائیں!

(ب) پانی، دالوں کا پانی، چاول کی پیچ، سیب، کیلے، دہی، چھاچھ، چاول، ساگودانہ کانجی، اراروٹ کی مریض کو دیں۔ نہ دینے کی صورت میں سلائین لگانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

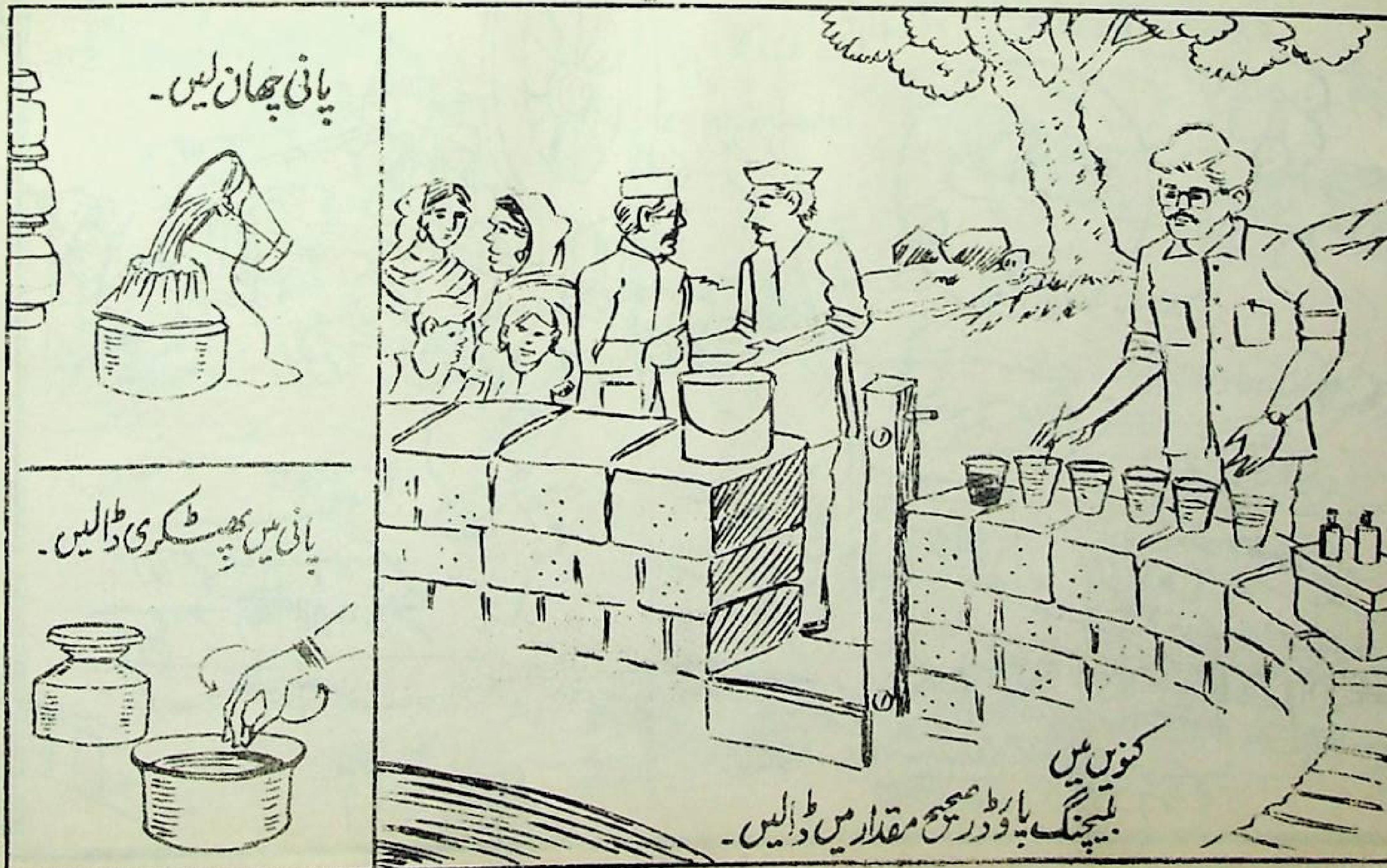
پہلا بچہ ابھی نہیں، دو کے بعد کبھی نہیں

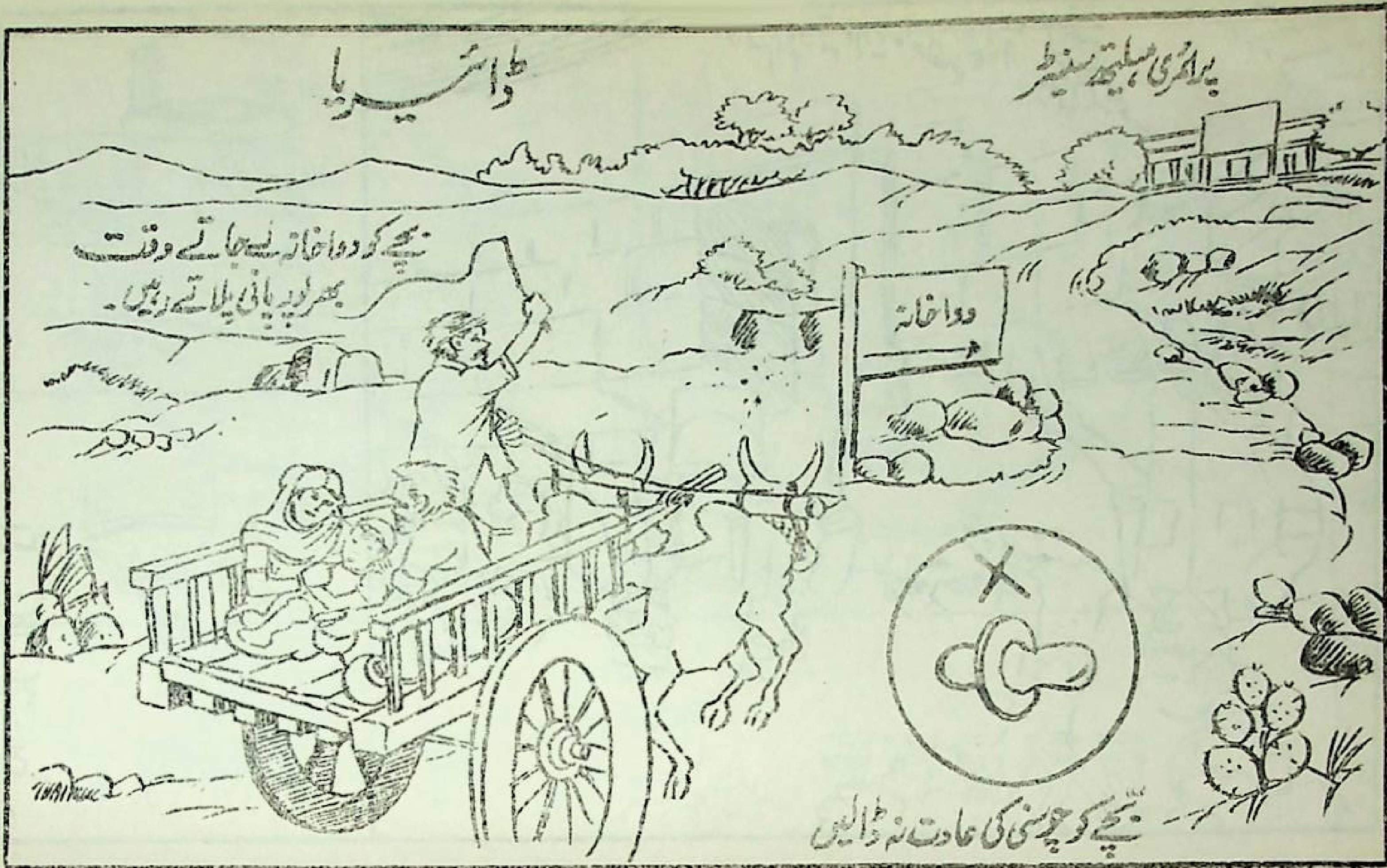


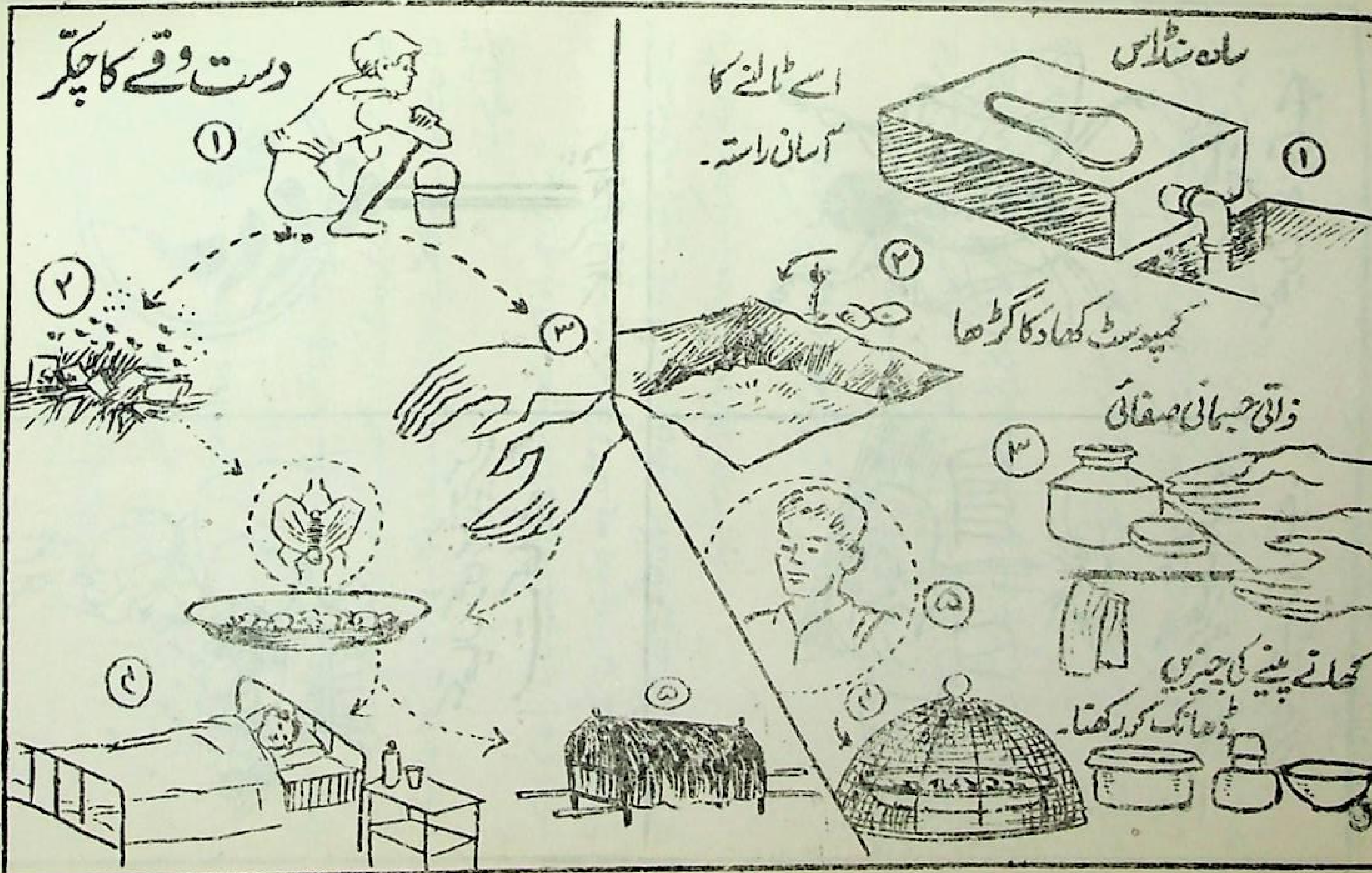
ڈائیریا میں ابال کر ٹھنڈا کیا ہوا پانی دن رات پلائیے



پیالی چمچہ استعمال کریں

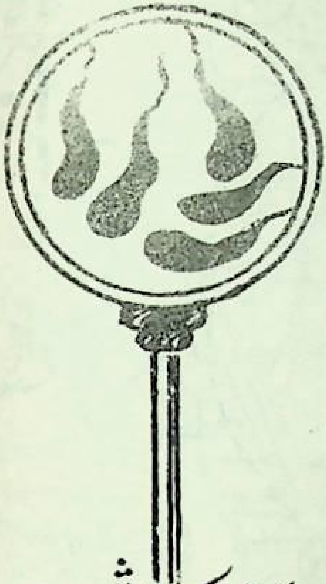

پانی چھان لیں۔
پانی میں پھٹکری ڈالیں۔
کنویں میں
بلیچنگ پاؤڈر صحیح مقدار میں ڈالیں۔


ڈائیریا
پرائمری ہیلتھ سینٹر
بچے کو دواخانہ لیجاتے وقت
بھی اسے پانی پلاتے رہیں۔
دواخانہ
بچے کو چوسنی کی عادت نہ ڈالیں


دست وقے کا چکر
اسے ٹالنے کا
آسان راستہ۔
سادہ سنڈاس
کمپوسٹ کھاد کا گڑھا
ذاتی جسمانی صفائی
کھانے پینے کی چیزیں
ڈھانک کر رکھنا۔



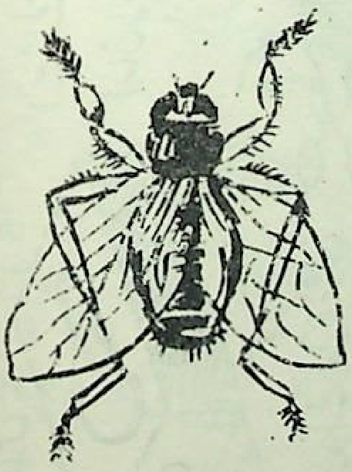
مکھیاں بیٹھی ہوئی چیزیں مت کھائیے۔



کالرا کے جراثیم



قے اور پاخانے پر مکھیاں بیٹھتی ہیں اور مرض کا پھیلاؤ ہوتا ہے۔



اس کا پھیلاؤ مکھیوں سے ہوتا ہے

پولیو (بچوں کا لقوہ)

पोलियो

Polio

پولیو یعنی بچوں کا فالج یا لقوہ بہت ہی باریک جراثیم (وائرس) سے ہونے والا بھیانک مرض ہے۔ جس میں دماغ کے اور اعصاب کے کچھ حصے اس طرح متاثر ہوتے ہیں کہ اس سے منسلک جسم کا حصہ بے جان سا ہو جاتا ہے اور آہستہ آہستہ کمزور اور باریک ہوتا جاتا ہے۔

یہ مرض چھ ماہ کی عمر سے پانچ سال کی عمر تک کے بچوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ برسات کے دنوں میں بیماری کا حملہ زیادہ ہوتا ہے۔ اس مرض کے جراثیم ہوا میں ہوتے ہیں۔ پیشاب، پاخانے، دودھ، پانی وغیرہ سے بھی جراثیم پھیلتے ہیں۔ جراثیم جسم میں داخل ہونے کے بعد ایک سے دو ہفتے میں مرض لاحق ہو سکتا ہے۔

پولیو کے مریض کی دیکھ بھال:

پولیو کا حملہ ہونے کے بعد کوئی بھی انجکشن نہ لگوائیں۔ طاقت کے انجکشن لگوانے سے جسم کے فالج زدہ حصے میں طاقت آ جائے گی، یہ ایک غلط فہمی ہے۔ اس کے برخلاف مرض کے حملے کے بعد انجکشن لگوانے سے مرض بڑھ جانے اور شدید ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس بات کو ذہن نشین رکھیں۔

جسم کے جن حصوں پر فالج کا اثر ہو، مثلاً ہاتھ پیر وغیرہ، ان کو گرم اونی کپڑوں سے لپیٹ کر رکھیں۔ صبح شام نیم گرم پانی سے کپڑا بھگو کر یا بوتل سے اس حصے کو پندرہ منٹ تک سینک کریں۔ ورزش اور مہانارائن تیل کی ڈاکٹر کے مشورے سے روزانہ باقاعدہ مالش کریں۔

پولیو کے حملے کے بعد بہت آہستہ اور لمبے عرصے میں متاثرہ حصوں کی طاقت

واپس آتی ہے۔ پھر بھی مکمل طور سے وہ حصہ اپنی اصلی حالت پر آجائے ایسا نہیں ہوتا۔ متاثرہ حصے دوائیں، ورزش، مالش، سینک، فزیا تھریپی، فریڈک اسٹیمولیشن اور پٹیوں کی مدد سے بہت دھیرے دھیرے ٹھیک ہوتے ہیں۔

پولیو زدہ بچے کا اگر پیر متاثر ہوا ہو تو اچھے ڈاکٹر کے مشورے سے اس کے لیے خاص بوٹ اور کیلیپرس بنوانا چاہیے۔ اس طرح احتیاط برتنے پر مریض کی حالت میں آہستہ آہستہ لیکن اطمینان بخش سدھار آتا ہے۔

جن بچوں کے ہاتھ اور پیر پر پولیو کا حملہ ہوا ہو، انہیں اگر سانس لینے میں دقت ہوتی ہو، پیتے وقت دودھ یا پانی ناک سے باہر آجاتا ہو، تیز بخار ہو، قے ہونے لگی ہو، پیشاب یا پاخانے میں دقت و تکلیف ہوتی ہو، نیم غشی کی کیفیت آجاتی ہو، سر میں درد رہنے لگا ہو تو ان باتوں کی اطلاع ڈاکٹر کو فوراً دیں۔ اور مشورہ طلب کریں۔ ہم سب کو اس بھیانک اور مستقل معذور کر دینے والے مرض کے بارے میں چوکنا رہنا چاہیے۔ اور دوسروں کو بھی اس بارے میں ہوشیار رکھنا چاہیے۔

اس کے لیے سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ بچوں کو پولیو کے مدافعتی ڈوز پلانے میں لاپرواہی نہ کریں۔ بچوں کو مقررہ عمر اور وقت پہ ڈوز پلانے سے مرض ہونے کا توڑی حد تک امکان کم ہو جاتا ہے۔ صرف گھبرانے سے کوئی بیماری دور نہیں ہوتی بلکہ اس کے لیے صحیح تدابیر اختیار کرنی چاہیے۔

پولیو ڈوز :

پولیو ڈوز سُرخ رنگ کی دوا جیسا ہوتا ہے۔

پولیو ڈوز ۵ ملی چمچہ سے بچوں کو پلانے والی دوا ہے۔

ابتدائی پانچ ڈوز: بچے کی عمر کے ۳، ۴، ۵، ۶ اور ۷ ویں مہینے میں دینا چاہیے۔

تین اضافی ڈوز: ڈیڑھ سال، تین سال اور پانچ سال کی عمر کا ہونے پر دیا جاتا ہے۔

ڈوز لیتے وقت احتیاط :

(۱) ۔ بچے کو پولیو ڈوز دینے سے آدھا گھنٹہ پہلے اور ڈوز دینے کے آدھا گھنٹہ بعد تک ماں کا دودھ نہ پلائیں ۔ کیوں کہ ماں کے دودھ سے پولیو ڈوز کے اثرات زائل ہو جانے کا خطرہ ہے۔ ہاں اگر بچے کو بھوک محسوس ہو تو اوپر کا دودھ پلا سکتے ہیں ۔

(۲) ۔ ڈوز دینے کے بعد دو گھنٹے کے اندر اگر بچے کو قے ہو جائے تو دوبارہ ڈوز پلانا ضروری ہے ۔

(۳) ۔ بچے کو اگر کھانسی، بخار، سردی، جلاب، اُلٹی ہو تو ایسی بیماری کی حالت میں ڈوز نہیں پلانا چاہیے ۔

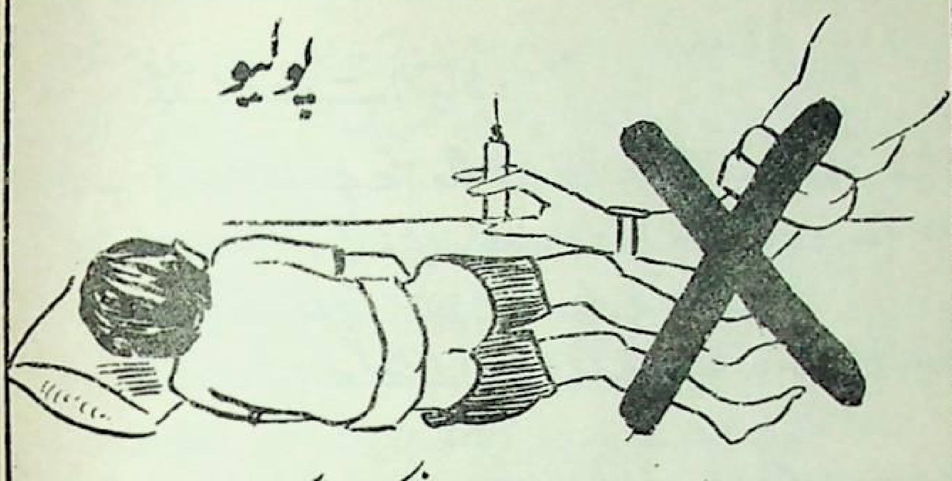
(۴) جن بچے پر پولیو کا حملہ ہو چکا ہو، ایسے بچے کو بھی بیماری کے تین مہینے بعد پانچ پولیو ڈوز دینا ضروری اور فائدہ مند ہے ۔

پولیو کے مرض میں اضافہ :

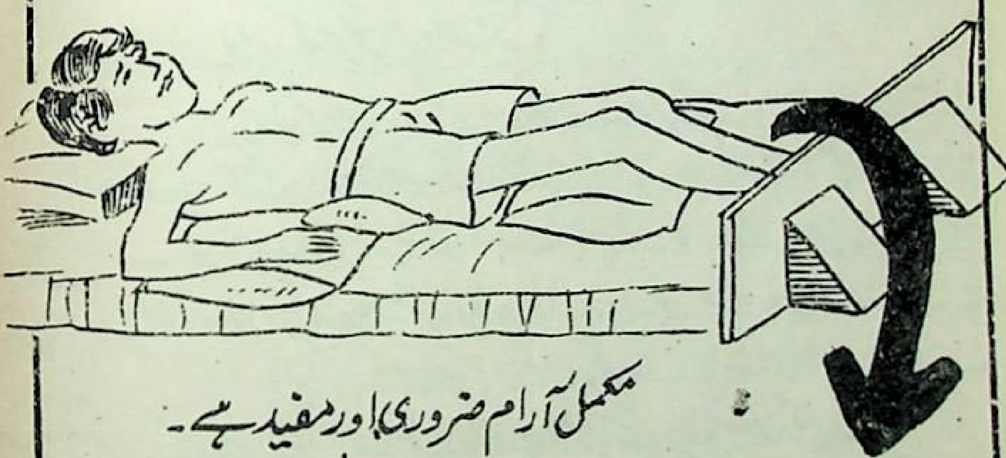
پولیو کے مرض میں اضافہ اس لیے ہو رہا ہے کہ لوگ اس بارے میں احتیاط نہیں کرتے ۔ گندگی، مدافعتی ٹیکوں اور ڈوز کے بارے میں لوگوں کی لاعلمی اور لاپرواہی، سب کچھ تقدیر پر سونپ دینے والی ذہنیت، پولیو ڈوز پلانے کے لیے ضروری احتیاط نہ کرنا اور اصولوں کی پابندی نہ کرنا وغیرہ اسباب ہیں ۔ جن سے اس مرض کا اضافہ ہو رہا ہے

پولیو لس ([illegible]) برف میں رکھی جانے والی دوا ہے اور اسے برف میں نہ رکھنے سے اس کی طاقت ختم ہو جاتی ہے، اس بات کو ذہن نشین رکھیں ۔

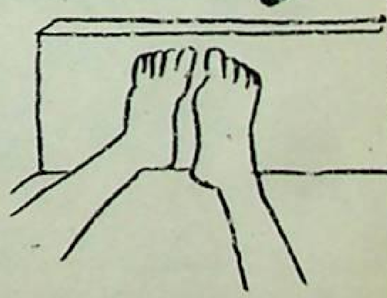
پولیو



پولیو ہونے کی صورت میں کوئی بھی انجکشن نہ لگوائیں۔
(چھ ہفتوں تک)



مکمل آرام ضروری اور مفید ہے۔



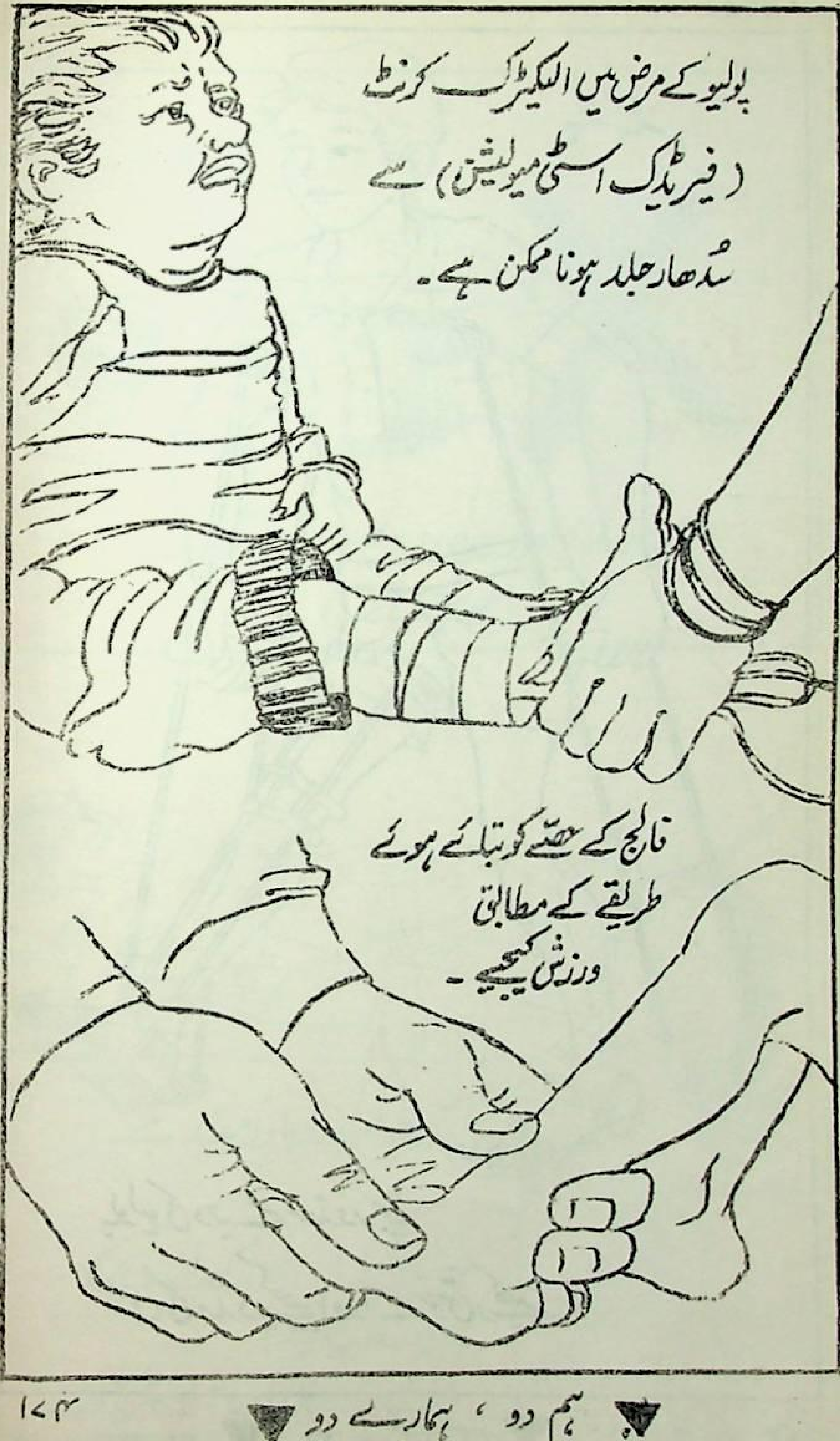
پولیو کا حملہ نہ ہو اس کے لیے بچے کو
پولیو ڈوز پلائیے!
۵ ابتدائی اور ۳ بوسٹر ڈوز۔

پولیو



پولیو کی وجہ سے معذور بچّہ

اس کی مدد کیجیے اور اسے خوش رکھیے۔


پولیو کے مرض میں الیکٹرک کرنٹ
(فیراڈک اسٹی میولیشن) سے
سدھار جلد ہونا ممکن ہے۔
فالج کے حصّے کو بتائے ہوئے
طریقے کے مطابق
ورزش کیجیے۔

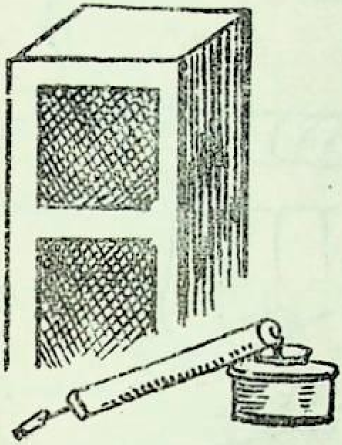


پہلا بچہ ابھی نہیں، دو کے بعد کبھی نہیں

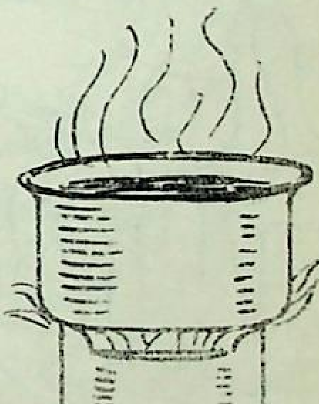
کالرا اور دوسری بیماریوں سے بچاؤ



مدافعتی ٹیکے لگوائیں۔



اناج ڈھانک کر رکھیں۔



پانی اُبال کر پئیں۔



مرض میں
ڈاکٹر کا مشورہ لیں۔

ڈفتھیریا (خناق)

घत्सर्व

Diphtheria

ڈفتھیریا یا خناق، چھوٹے بچوں میں ہونے والا انتہائی خطرناک مرض ہے۔ اس مرض کا اثر سانس کی نلی پر، کبھی کبھی آنکھوں پر، جلد پر یا جسم کے کسی کھلے ہوئے زخم پر ہوتا ہے۔ مرض کے جراثیم کی وجہ سے ایک بھورے رنگ کا پردہ تیار ہو جاتا ہے، جو جلد نہیں مٹتا۔ اور مٹتے وقت جس سے خون بہتا ہے۔ اسے سوڈو میمبرین کہتے ہیں۔ انہی جراثیم کے ذریعے ایک تیز اثر والا زہریلا مادہ جسے Exotoxin کہتے ہیں، تیار ہوتا ہے، جو دل و دماغ اور گردوں کو اور خون کی نالیوں کو متاثر کرتا ہے اور اس وجہ سے یہ مرض خطرناک صورت اختیار کر لیتا ہے۔

عام طور سے یہ مرض بچوں میں تین سے پانچ سال تک کی عمر میں ہوتا ہے۔ چھ ماہ کی عمر سے پہلے بہت کم ہوتا ہے۔ ویسے کبھی بھی یہ مرض ہو سکتا ہے۔

بیماری کے جراثیم جسم میں داخل ہونے کے بعد عام طور سے دو سے سات دنوں میں یہ مرض ہو سکتا ہے۔ ابتدا میں ہلکا بخار لیکن بعد میں تیز بخار آنا، حلق اور گلے میں درد ہونا، کوئی چیز نگلنے میں تکلیف ہونا، ناک سے پتلی پیلے رنگ کی رطوبت باہر آنا، کچھ غیر معمولی قسم کا ٹھسکہ لگ کر کھانسی آنا، سانس لینے میں تکلیف ہونا، بے چینی ہونا، گردن کے اوپری حصے کی گانٹھ پر سوجن آنا وغیرہ آثار اس کی علامات ہیں۔ نیز جراثیم کا حملہ کتنی شدت کا کہاں ہے۔ مرض کا حملہ اگر شدید ہے تو اس کا نتیجہ بھی خطرناک ہوتا ہے۔

مرض کا حملہ اگر شدید ہے تو اس کا اثر بھی زیادہ ہوتا ہے۔ آنکھیں، تالو اور حلق اس سے متاثر ہوتی ہیں، ان کی رگیں کمزور ہوتی ہیں جس کی وجہ سے پیا ہوا دودھ ناک سے باہر آ جاتا ہے۔

علاج:

مکمل آرام کے ساتھ ڈاکٹر کے مشورے سے مناسب علاج کریں۔ سانس لینے میں زیادہ تکلیف ہوتی ہو تو کبھی کبھی حلق میں (سانس کی نلی میں) سوراخ کر کے، سانس لینے میں آسانی ہو ایسا انتظام کرنا پڑتا ہے۔ بعض وقت سلائین اور آکسیجن کی بھی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔

اہم اور ضروری:

مریض کے تعلق میں آنے والے تمام لوگوں پر کڑی نگرانی رکھنی چاہیے، اور جو کنارہ کر تھوڑی بھی تکلیف محسوس ہو تو فوراً ڈاکٹر کا مشورہ لینا مناسب ہے۔ بخار کم ہونے کے تین ہفتے کے پورے آرام اور مکمل علاج کے بعد ہی بچّے کو اسکول بھیجیں، تاکہ دوسرے بچّوں پر اثر نہ ہو۔

احتیاطی ٹیکہ:

اس مرض سے بچنے کے لیے بھی ٹریپل انجکشن چوتھے، پانچویں، چھٹے مہینے میں لگوانا چاہیے۔ اس کے بعد ڈیڑھ سال، تین سال اور ساڑھے چار سال کی عمر میں مزید ایک ایک انجکشن لگوانا چاہیے۔

> جو باتیں ہم بچّوں کو سکھاتے ہیں اگر ان پر خود عمل کریں تو یہ دُنیا جنّت بن جائے گی۔

کالی کھانسی

डांग्या खोकला

بارڈی ٹیلا پرٹوسیس نامی جراثیم سے یہ مرض ہوتا ہے۔ عام طور پر چھ ماہ کی عمر سے دو سال کی عمر تک یہ مرض شدّت سے ہوتا ہے۔ اس کے بعد ۲ سال کی عمر سے ۶ سال تک بھی ہو سکتا ہے۔ اس کو عام طور سے لوگ تمتی کھانسی یا کالی کھانسی کہتے ہیں۔

مرض کا حملہ ہونے کے بعد بچہ کو شروع میں دن رات ٹھسکے کے ساتھ کھانسی آتی ہے۔ ایک بار کھانسی شروع ہو تو مسلسل دو تین منٹ تک رہتی ہے اور بچے کا چہرہ اور آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں۔ کبھی کبھی کھانستے کھانستے بچے کی آنتوں میں بل پڑ جاتا ہے۔ ایسی صورت میں بچے کو الٹی ہو جاتی ہے اور الٹی ہو جانے کے بعد کھانسی رکتی ہے اور بچے کو کچھ آرام ملتا ہے۔

عام طور پر کم سے کم دو ہفتے اور زیادہ سے زیادہ آٹھ نو ہفتے تک اس کھانسی کا زور ہوتا ہے۔ اس دوران گھر کے تمام ہی لوگ بچے کی کھانسی سے پریشان رہتے ہیں۔ بچے کا مسلسل کھانسنا، الٹی کرنا والدین سے دیکھا نہیں جاتا۔ اور بچے کی تکلیف ان سے برداشت نہیں ہوتی اس لیے کھانسی جلد اچھی ہو جائے اور بچے کو آرام ملے، اس خیال سے والدین ڈاکٹر بدل بدل کر علاج کرتے رہتے ہیں۔ ایلوپیتھک طریقۂ علاج میں کالی کھانسی کے لیے اب تک ایسی کوئی موثر، زود اثر اور یقینی دوا دریافت نہیں ہوئی ہے۔ وقتی طور پر کھانسی کا زور کم ہو جائے، الٹی ہونا بند ہو جائے اور بچہ اچھی نیند سو جائے اس حد تک کے علاج پر فی الحال مطمئن ہو جانا پڑتا ہے۔ ٹھسکے کا زور کم ہو جانے پر بچے کو کچھ حد سکون ملتا ہے۔

ہوپنگ کف امیونو گلو بیولین نامی انجکشن ابھی حال ہی میں دریافت ہوا ہے (بھارت لیبارٹیری کا) لیکن وہ بھی ابھی آسانی سے دستیاب نہیں ہے۔ اگر دستیاب ہو جائے تو یہ انجکشن لگوا لینا چاہیے۔ اس سے کالی کھانسی جلد اچھی ہو جانے کا امکان پیدا ہو جاتا ہے۔ فی الوقت یہ انجکشن اپنے ابتدائی مراحل میں ہی ہے۔

کالی کھانسی کے خطرناک اثرات :

کالی کھانسی کی وجہ سے کھانستے کھانستے دماغ کی باریک باریک رگوں سے خون بہنے لگنا، دماغ کو آکسیجن کی مقررہ مقدار نہ ملنے سے جھٹکے آنا، آنکھوں میں خون اترنا، پھیپھڑوں میں سوجن آنا، پھیپھڑوں میں سوراخ ہو جانا، ہرنیا (آنت اترنے) کی بیماری ہو جانا کانچ نکلنے اور ٹی بی ابھر آنے کے خطرات ہو سکتے ہیں۔

خون کی جانچ :

اس مرض میں خون میں سفید ذرات کا تناسب بڑھ جاتا ہے۔ عام حالات میں خون میں ان کا تناسب ۴ سے ۱۰ ہزار تک ہوتا ہے جب کہ اس مرض میں یہ تناسب ۱۵ سے ۵۰ ہزار تک ہو جاتا ہے۔ اس میں بھی خاص طور سے لیمفوسائٹ نامی ذرات زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔ خون کی جانچ کروا لینے پر اس مرض کی جلد اور یقینی تشخیص ہو جانے میں آسانی ہوتی ہے۔

احتیاطی تدابیر :

ٹریپل انجکشن ڈفتھیریا (خناق)، دھنروات اور کالی کھانسی کے لیے ہوتا ہے۔ بچوں کو یہ امراض نہ ہوں اس کے لیے مقررہ عمر میں صحیح وقفے سے یہ انجکشن لگوا لینے پر بچے کو ۸۰ سے ۹۰ فیصد تک ان بیماریوں سے تحفظ مل جاتا ہے۔

بچے کی عمر: ۳ ماہ ۴ ماہ اور ۵ ماہ کی عمر میں پہلے ابتدائی انجکشن لگوانا چاہیے۔

بوسٹر ڈوز :

ڈیڑھ سال، تین سال اور ساڑھے چار سال کی عمر میں مزید ایک ایک انجکشن ٹریپل کے لگوائے جائیں۔ اسے بوسٹر ڈوز کہتے ہیں۔

احتیاط:

جس بچے کو کالی کھانسی ہوگئی ہو اسے پہلے چار یا پانچ ہفتوں تک دوسرے چھوٹے بچوں سے دور رکھیں۔ کھانسی کے وقت اس بچے کا تھوک دوسروں پر نہ گرے اس کی احتیاط کریں۔

گھر میں، محلے میں یا گاؤں میں کالی کھانسی کی ہوا پھیلی ہو تو چوکنا رہیے۔ اور جن بچوں کو ٹریپل کے ٹیکے نہ لگوائے گئے ہوں انہیں فوراً لگوا لینا چاہیے۔

دولت سے

- خوشامد خریدی جا سکتی ہے
  لیکن محبت اور خلوص نہیں۔
- کتابیں خریدی جا سکتی ہیں
  لیکن علم نہیں۔
- دوائیں خریدی جا سکتی ہیں
  لیکن صحت نہیں۔
- نرم بستر خریدا جا سکتا ہے
  لیکن نیند نہیں۔

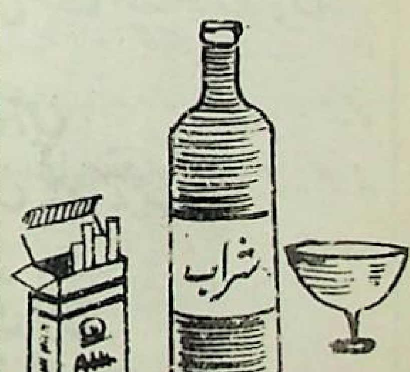
بیماریوں سے بچاؤ



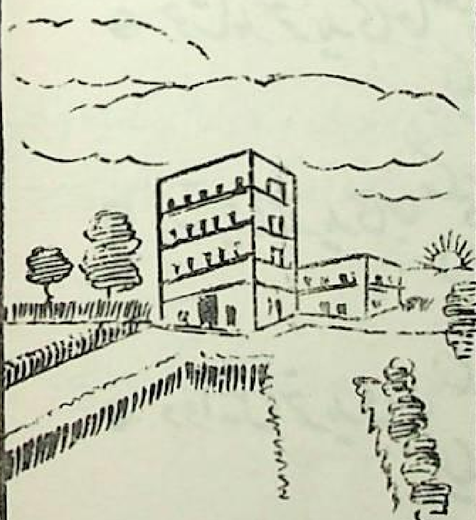
جسمانی ورزش اور کھیل کود



کھانے پینے کی چیزیں ڈھانک کر رکھنا۔



بیڑی، سگریٹ، شراب اور نشہ کی دوسری چیزوں سے دور رہنا۔



کھلی ہوا میں رہنا اور سیر و تفریح

پہلا بچہ ابھی نہیں، دو کے بعد کبھی نہیں

دھنروات

धनुर्वात

دھنروات یا دوسرے لفظوں میں جان لیوا جھٹکوں کا مرض ۔ دھنروات کے کلاسٹریڈیم ٹیٹانی نام کے جراثیم زیادہ تر مٹی اور گائے بھینس، گھوڑے اور بکری کے گوبر میں رہتے ہیں ۔ جسم میں کسی جگہ زخم لگ جانے پر اس زخم کے راستے یہ جراثیم جسم میں داخل ہو کر اپنے انتہائی زہریلے مادے Exotoxin کے اثر سے اعصابی نظام پر شدید حملہ کرتے ہیں ۔ جس کی وجہ سے یہ مرض ہو جاتا ہے ۔ دھنروات کا مرض کسی بھی عمر کے شخص کو ہو سکتا ہے ۔ جراثیم کے جسم میں داخل ہو جانے کے بعد ایک سے چودہ دنوں میں مرض کا حملہ ہو سکتا ہے ۔ عام طور پر چودہ دنوں میں ہی مرض کا حملہ ہو جاتا ہے ۔

نوزائیدہ بچوں میں دھنروات :

دوران حمل اگر ماں نے دھنروات کے مدافعتی انجکشن نہیں لگوائے ہیں اور پیدائش کے وقت بچے کی نال صاف اسٹرلائیز نہ کی ہوئی گندے چاقو، چھری یا بلیڈ سے کاٹی گئی ہو تو بچے کی نال کے ذریعے دھنروات کے جراثیم جسم میں داخل ہو جاتے ہیں ۔ یا بچے کی ناف پر راکھ، مٹی، گوبر وغیرہ چیزیں لگانے کی گندی عادت کی وجہ سے بھی بچے کو یہ خطرناک مرض ہو سکتا ہے جس میں موت کا تناسب ۸۰ سے ۹۰ فیصدی تک ہے ۔

بیماری میں کیا ہوتا ہے :

بچے پر مرض کا حملہ ہونے کے بعد اچھا خاصا ماں کا دودھ پینے والا بچہ دودھ پینا بند کر دیتا ہے ۔ کیوں کہ وہ جبڑا اچھی طرح نہیں کھول سکتا ۔ گردن پر ہاتھ لگانے سے چونکتا ہے ۔ ہاتھوں کی مٹھیاں بند رہتی ہیں اور پیٹھ کمان کی طرح اکڑی ہوئی ہو جاتی ہے ۔ اس کے بعد اسے چھونے سے یا آواز سے ہی جھٹکے آتے ہیں ۔ دھیرے دھیرے جھٹکے

آنے کا وقفہ کم ہوجاتا ہے اور جلد جلد جھٹکے آنے لگتے ہیں۔ دماغ کو ضرورت بھر آکسیجن ملنا مشکل ہوجاتی ہے۔ جسم بہت زیادہ ٹھنڈا ہوجاتا ہے یا پھر بہت تیز بخار آجاتا ہے۔ اور نمونیا ہو کر بہت سے بچے موت کی نیند سو جاتے ہیں۔

علاج کے ساتھ ساتھ ایسے بچوں کو نلی کے ذریعے دودھ پلانا پڑتا ہے۔ بے ہوشی کی دوا دے کر سانس کی نلی میں سوراخ کر کے یا Tracheostomy بھی کرنا پڑتا ہے۔

کافی دنوں سے جس کا کان بہتا ہو، اس میں سے مواد نکلتا ہو، ایسے مریض کسی بھی چیز سے کان کریدتے رہتے ہیں، کسی بھی چیز سے کان صاف کرتے ہیں۔ ایسے مریضوں کو بھی کان کی وجہ سے دھنزوات ہوسکتا ہے۔ اس لیے جہاں تک ہوسکے کسی پن، لکڑی یا دوسری نوکدار اور سخت چیز سے کان نہیں کریدنا چاہیے۔

مریض کی خبر گیری:

دھنزوات کے مریض کو کسی ماہر ڈاکٹر کے علاج کے ساتھ ساتھ اسے بالکل ہی پُرسکون اور بڑی حد تک اندھیرے کمرے میں رکھنا مناسب اور فائدہ مند ہوتا ہے۔

دھنزوات کے مدافعتی ٹیکے:

بچے کو ابتدائی تین ٹریپل انجکشن چوتھے پانچویں اور چھٹے مہینے میں دے دینا چاہیے۔ ڈیڑھ سال اور ساڑھے چار سال کی عمر میں ایک ایک ٹریپل انجکشن دینا چاہیے۔ حاملہ عورتوں کو حمل کے پانچویں، چھٹے اور ساتویں مہینے میں دھنزوات کا انجکشن لگوالینا مفید اور ضروری ہے۔

جب کسی کو پترا، کیل (کھلا) یا کانچ گڑ جاتی ہے، جسم پر کہیں خراش اور کھرونچ آجاتی ہے، جسم جل جاتا ہے اور زخم ہوجاتا ہے، ایسی حالت میں بعض لوگوں کا یہ خیال ہے کہ اگر ٹین، کیل یا کانچ زنگ آلود نہیں ہے تو پھر دھنزوات کے انجکشن کی کیا

ضرورت؟

لیکن سوال یہاں زنگ لگی ہوئی یا نہ لگی ہوئی ہونے کا نہیں ہے، بلکہ جسم پر لگے ہوئے اس زخم کا ہے جس کے ذریعے دھنزوات کے جراثیم آسانی سے جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔ اور دھنزوات ہو سکتا ہے۔ اس لیے کبھی بھی زخم لگنے پر دھنزوات کا انجکشن لینا ضروری اور مفید ہے۔ زخم لگنے کے بعد لیے ہوئے انجکشن کے چھ ہفتے بعد دوسرا انجکشن بھی لینا چاہیے۔

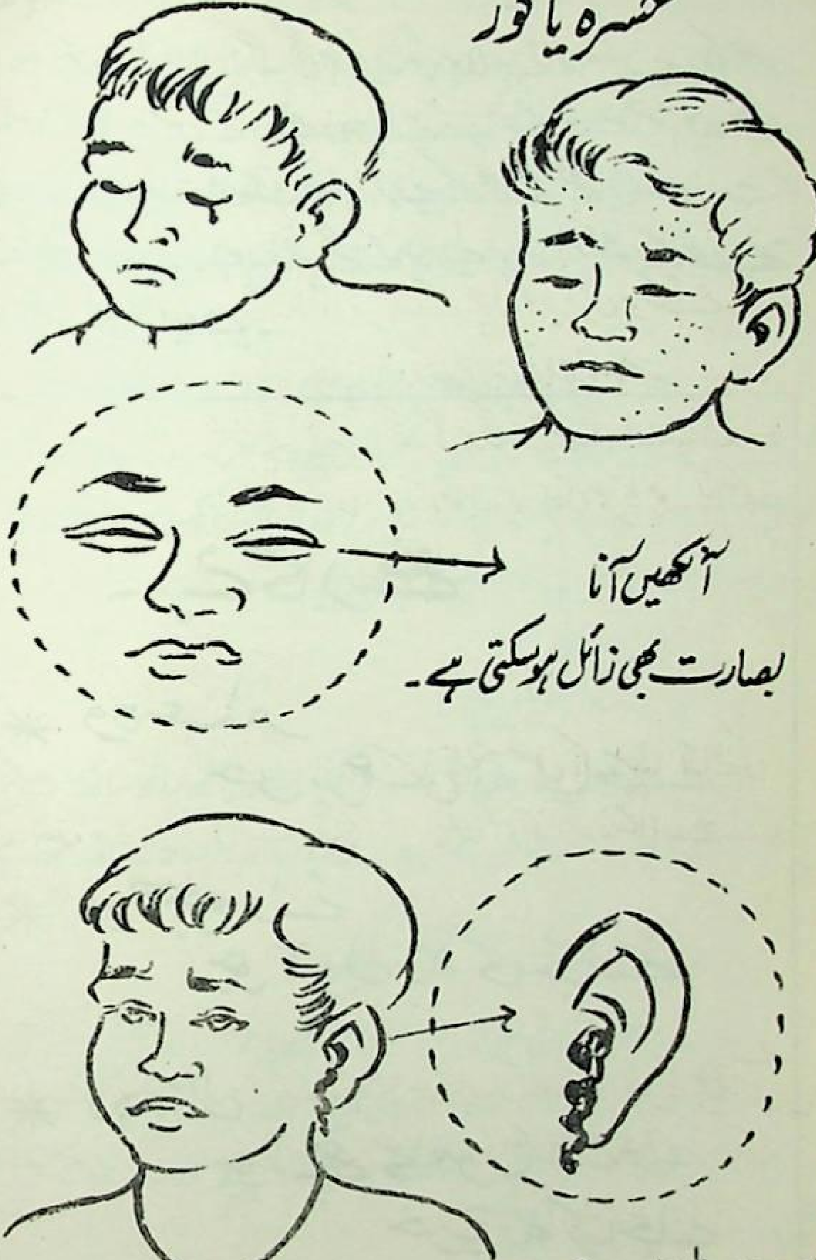
بے کار ہے

* وہ علم
جس پر عمل نہ کیا جائے

* وہ صحیح رائے
جو قبول نہ کی جائے

* وہ مال
جو اچھے کاموں میں
خرچ نہ کیا جائے

خسرہ یا گور



۹ سے ۱٦ ماہ کی عمر تک گور کا مدافعتی ٹیکہ لگوائیے۔

خسرہ یا گور

गोवर

Measles

چھ ماہ کی عمر سے چھ یا آٹھ سال کی عمر تک کے بچوں کو یہ مرض ہو سکتا ہے۔ خسرہ کے جراثیم جسم میں داخل ہونے کے بعد پانچ سے بیس دنوں میں یہ مرض ہوتا ہے۔

بچے کی ماں کو اگر بچپن میں خسرہ یا گور نکلی ہوگی تو ایسی ماں کے بچے گور سے محفوظ رہتے ہیں اور انہیں گور نہیں نکلتا۔ لیکن یہ تحفظ صرف چھ ماہ کی عمر کا ہونے تک رہتا ہے۔

بیماری کی علامتیں:

بخار آنا، بچے کا چڑچڑا ہو جانا، دودھ نہ پینا، مسلسل ناک بہنا، اجالے کی طرف دیکھنے سے تکلیف ہونا (آنکھیں چندھیانا)، معمولی کھانسی آنا وغیرہ شکایات عام طور پر خسرہ نکلنے سے پہلے ہوتی ہیں۔

۳ سے ۵ دنوں بعد:

سب سے پہلے گردن پہ، کان کے پیچھے، چہرے پہ باریک دانے ابھرتے ہیں۔ دھیرے دھیرے یہ دانے سینے پر، پیٹ پہ اور ہاتھ پیروں پر پھیلتے جاتے ہیں۔ چوتھے دن سے دانوں میں کمی آنے لگتی ہے اور دس دنوں میں اکثر بچے اچھے ہو جاتے ہیں۔ اور تشویش کی کوئی بات نہیں رہتی۔ لیکن دس دنوں کے بعد بھی اگر بچے کو خوب بخار رہتا ہو۔ سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہو تو مندرجہ ذیل باتیں سمجھ لینا بہت ضروری اور اہم ہے۔ اور اس سلسلے میں ڈاکٹر کا مشورہ لینا ضروری اور مفید ہے۔

خسرہ یا گور جس طرح جسم پر نکلتی ہے، اسی طرح پھیپھڑوں، آنتوں اور اندرونی

جسم پر بھی نکلتی ہے۔ دس یا پندرہ دنوں میں یہ گور اچھی ہو جاتی ہے۔ لیکن جن بچوں کے پھیپھڑوں پر کی گور اچھی نہیں ہوتی اور اس میں ہوا کے ساتھ جراثیم جاتے ہیں، ایسے بچوں کو بخار کھانسی جاری رہتی ہے، انہیں نمونیا، ڈبل نمونیا، برانکو نمونیا وغیرہ شدید امراض ہو جانے کا امکان ہوتا ہے اس کے لیے اپنے ڈاکٹر کا مشورہ لینا ضروری اور مفید ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کے مشورے سے خون کی جانچ، چھاتی کا ایکس رے x-ray کر ڈالنا چاہیے۔ اگر ضرورت ہو تو ایسے بچوں کو اسپتال میں داخل کر دینا ان کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے۔

آنکھوں اور پلکوں میں اگر زیادہ گور نکلی ہو تو بہت احتیاط کرنا چاہیے۔

گور نکلنے کے بعد جن بچوں کی طبیعت بار بار خراب ہو جاتی ہے جیسے کھانسی کی تکلیف ہونا، ہمیشہ ہلکا بخار رہنا، بھوک نہ لگنا، وزن کم ہو جانا، بار بار کان بہنا وغیرہ، تو ایسے بچوں کو ٹی بی (دق) ہونے کا امکان رہتا ہے۔ اس لیے مکمل تشخیص کے لیے خون کی جانچ، ٹی بی کا ٹیسٹ (ٹیوبرکیولین ٹیسٹ)، چھاتی کا فوٹو وغیرہ نکلوا لینا ہی بہتر ہے۔

گور کا مدافعتی ٹیکہ :

عمر کے نویں مہینے سے ۱۶ ویں مہینے تک ایک انجکشن کے ذریعے گور کا مدافعتی ٹیکہ دیا جاتا ہے۔ یہ ٹیکہ لگوانے کے بعد ۸۰ فی صد تک گور کا تحفظ ہو جاتا ہے۔

گور سے متعلق چند غلط فہمیاں :

(۱) گور کوئی بیماری نہیں بلکہ عذاب ہے۔

(۲) جس بچے کو گور نکلی ہو اسے گھر سے باہر نہیں لے جانا چاہیے اور نہ ہی کوئی دوا علاج کرانا چاہیے۔

(۳) گور کا کوئی علاج ہی نہیں ہے۔

(۴) ایک بار گور نکل چکی ہو تو دوبارہ نکلتی ہی نہیں۔

(۵) گور میں بخار کی حالت میں بچے کو پانی نہ پلائیں اور نہ ہی ٹھنڈے پانی سے

بدن پونچھیں۔

(۶) انجکشن سے گور باہر آجاتی ہے اور پیٹ میں نہیں اترتی۔

(۷) گور کا مدافعتی ٹیکہ نہیں لگوانا چاہیے۔ وغیرہ۔

مندرجہ بالا باتیں محض غلط فہمیاں ہیں۔ حقیقت سے ان کا دور کا بھی تعلق نہیں اور ان کو مان کر چلنے سے مریض کا نقصان ہوتا ہے۔ جب بچہ گور کا شکار ہو اور تیز بخار ہو تو ٹھنڈے پانی سے اس کا بدن پونچھتے رہنا چاہیے۔ بچے کو بھرپور پانی پلانا چاہیے گلوکوز کا پانی، شکر کا پانی، پھلوں کا رس، دودھ، چائے، کافی، زیادہ دینا چاہیئے۔

گور کے دانوں میں کھجلی زیادہ ہوتی ہو تو اچھا ٹیلکم پاؤڈر استعمال کرنا چاہیے، ناخون کاٹ دینا چاہیے۔ بدن کی صفائی خاص اہمیت رکھتی ہے۔

اپنے سے بڑوں کی
عزت کرو

اور

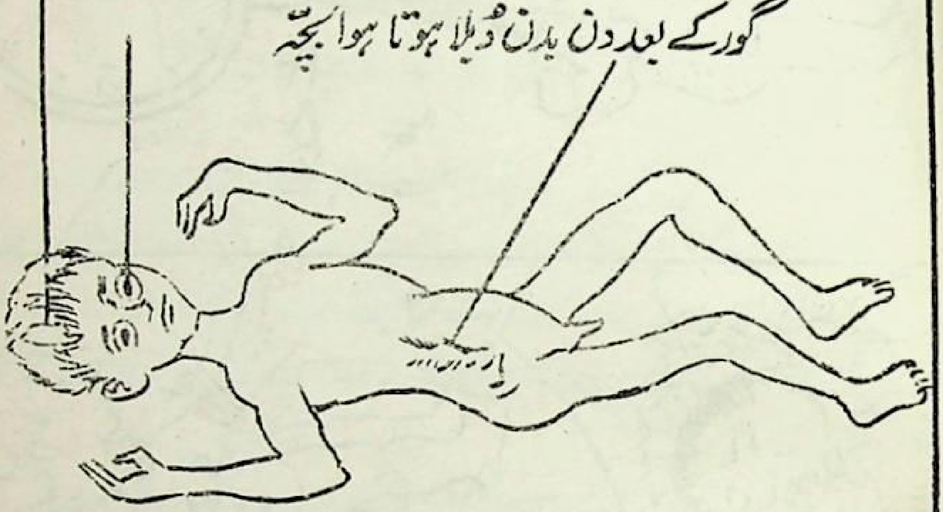
اُن کے جذبات کی
قدر کرو

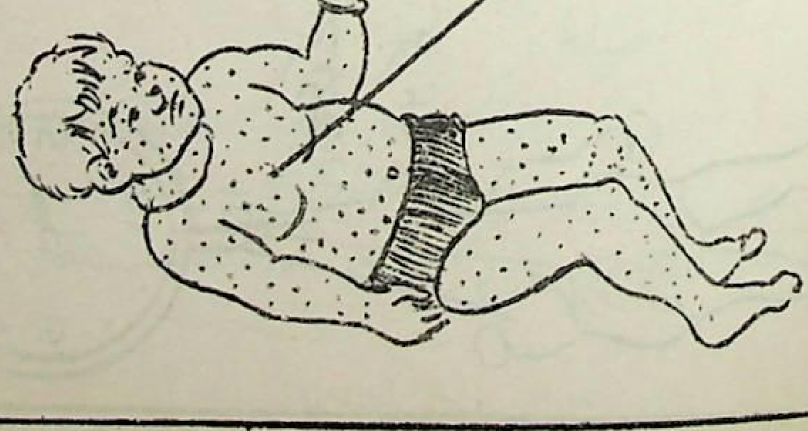




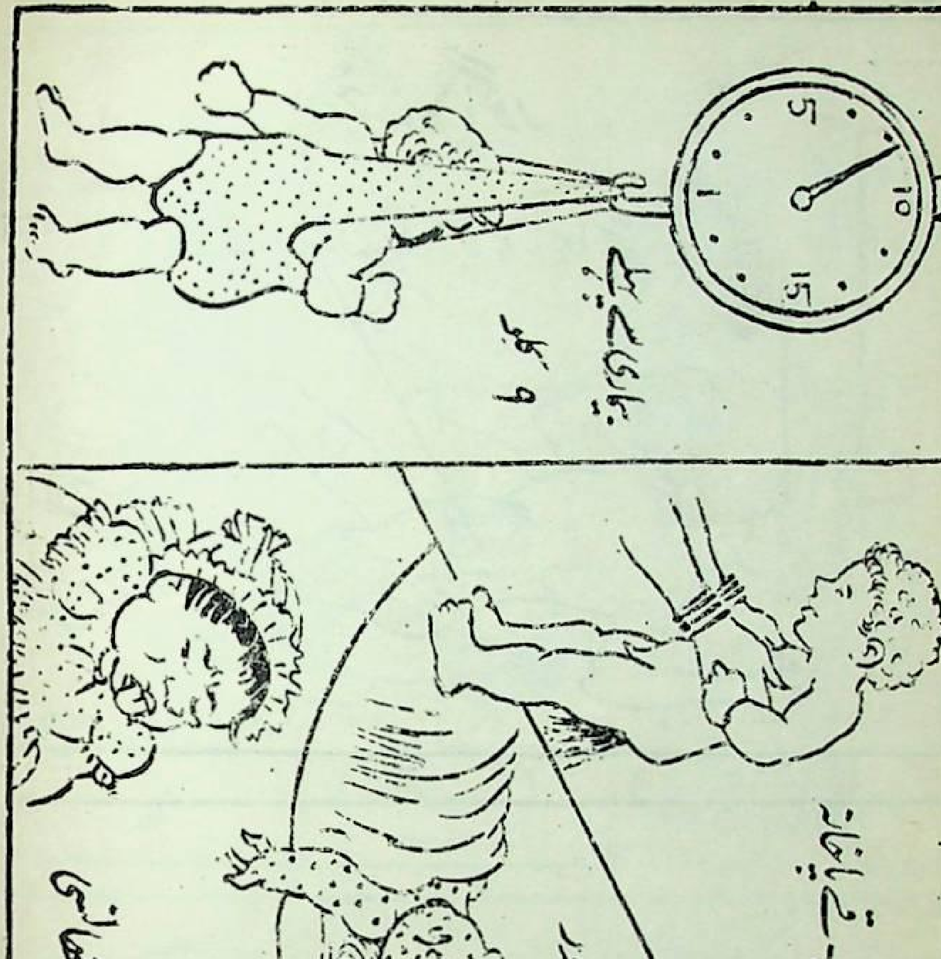
▼ بیس سے پہلے نہیں تیس کے بعد کبھی نہیں ▼

خسرہ یا گور





چھوٹے خاندان سے سکھ بے شمار


بیماری سے پہلے
9 کلو
ڈائیریا - قے پاخانہ
خسرہ یا گوَر
کالی کھانسی
بیماری کے بعد
٦ کِلو
10
5
15
10
5
15

کانجھ

कांजिय्या

CHICKEN POX

ایک قسم کے خورد بینی جراثیم سے ہونے والا متعدی مرض ہے۔ کسی بھی عمر میں یہ مرض ہو سکتا ہے۔ مرض، خاص طور پر بچوں میں دو سے چھ سال کی عمر تک اس کا اثر زیادہ ہوتا ہے۔ ناک صاف کرتے وقت، چھینکتے وقت یا کھانستے وقت جراثیم مریض کے جسم سے باہر آتے ہیں اور ہوا کے ذریعے پھیل کر دوسروں کے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔

جراثیم کے جسم میں داخل ہونے کے عام طور سے یہ دو ہفتے کے بعد ہلکا بخار اور بے چینی رہتی ہے۔ اس کے بعد ۲۴ گھنٹوں میں پیٹ اور پیٹھ پر اور پھر چہرے پر چھوٹے چھوٹے دانے آجاتے ہیں۔ دانے جلد ہی آبلے اور پھوڑے کی شکل میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ دوسرے تیسرے دن ان پر کھرنڈ یا پپڑی آجاتی ہے۔ تین چار دنوں میں پپڑیاں گر جاتی ہیں۔

وقفے وقفے سے آبلے اور پھنسیاں نکلتی ہیں، سوکھتی ہیں اور پپڑیاں گرتی رہتی ہیں۔ کبھی کبھی پورے بدن میں سخت کھجلی ہوتی ہے اور بخار آتا ہے۔

احتیاط:

(۱)۔ یہ مرض انتہائی متعدی (یعنی ایک سے دوسرے کو لگ جانے والا) مرض ہے۔ اس لیے جب تک تمام پپڑیاں سوکھ کر گر نہیں جاتیں، بچے کو دوسرے بچوں سے دور رکھیں اور نہ ہی اسے اسکول بھیجیں تاکہ دوسرے بچے متاثر نہ ہوں۔

(۲) ناخن کاٹ دینا چاہیئے۔

(۳) کھجلی زیادہ ہو تو چھاٹا لکم یا ڈسٹر استعمال کریں۔

(۴) بچے کے کپڑے اور لبستر گرم پانی میں

(۵) اس مرض کا ملاافعتی ٹیکہ اس وقت تک نہیں ہوا ہے۔ اس لیے زیادہ لوگوں کو مریض کے پاس نہ آنے دینا چاہیے۔ اس طرح اس مرض سے بچاؤ ممکن ہے۔

(۶) پانی زیادہ پلانا چاہیے۔ اگر بخار بہت تیز ہو تو ٹھنڈے پانی سے جسم پونچھتے رہنے میں کوئی ہرج نہیں ہے۔

ٹی بی (دق)

क्षयरोग (टी.बी.)

ٹی بی یا دق ایک سے دوسرے کو لگ جانے والا متعدی مرض ہے۔

دنیا میں تین کروڑ سے زیادہ لوگ ٹی بی کا شکار ہیں جن میں سے ایک کروڑ سے زیادہ لوگ ہمارے ملک بھارت کے ہیں۔

ہر سال تقریباً دس لاکھ لوگ ٹی بی کی وجہ سے موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

بھارت میں ہر چھ اموات میں سے ایک آدمی ٹی بی کی وجہ سے مرتا ہے۔

چھوٹے بچوں میں اموات کی وجوہات میں ٹی بی کا نمبر تیسرا ہے۔ کم اور ناقص خوراک اور گندگی کی وجہ سے کمزور بچے، خسرہ، گورا اور کالی کھانسی سے کمزور ہو گئے بچوں کو یہ مرض جلد ہوتا ہے۔

دق زدہ گائے کا دودھ بغیر گرمائے ہوئے بچوں کو پلانے سے بھی وہ دق کا شکار ہو سکتے ہیں۔ دق کا مرض کسی بھی عمر میں اور جسم کے کسی بھی حصے میں کبھی بھی ہو سکتا ہے۔

ٹی بی کی قسمیں:

(۱) پھیپھڑوں کا ٹی بی

(i) گانٹھ - پرائمری کمپلکس - اینڈو برانکیل ٹی بی (ii) पोषकली

(iii) پھیپھڑوں میں پانی ہونا - پلیوریسی

(۲) دل کے Pericard کا ٹی بی - پیری کارڈائیٹس

(۳) کنٹھ مالا - گردن کی گانٹھ کا ٹی بی (۴) ہڈیوں اور جوڑوں کا ٹی بی

(۵) دماغ کا ٹی بی (۶) آنکھوں کا ٹی بی

(۷) جلد کا ٹی بی (۸) گردوں کا ٹی بی

(۹) خون کے ذریعے پورے جسم کا ٹی بی (ملیری)

(۱۰) گلے کا ٹی بی۔

ٹی بی کس طرح ہوتا ہے :

دق کا مریض اپنی کھانسی اور ہر سانس کے ساتھ، تھوک اور بلغم کے ساتھ ٹی بی کے بے شمار جراثیم ہوا میں چھوڑتا ہے۔ ہماری سانس کے ذریعے یہ جراثیم اندر داخل ہوتے ہیں۔ اسی طرح مکھیاں بیٹھی ہوئی چیزیں، خراب دودھ، اناج اور پانی کے ذریعے یہ جراثیم ہمارے جسم میں داخل ہوتے ہیں اور چار سے آٹھ ہفتوں میں اس مرض کی ابتداء ہو جاتی ہے۔

ٹی بی کی عام علامتیں :

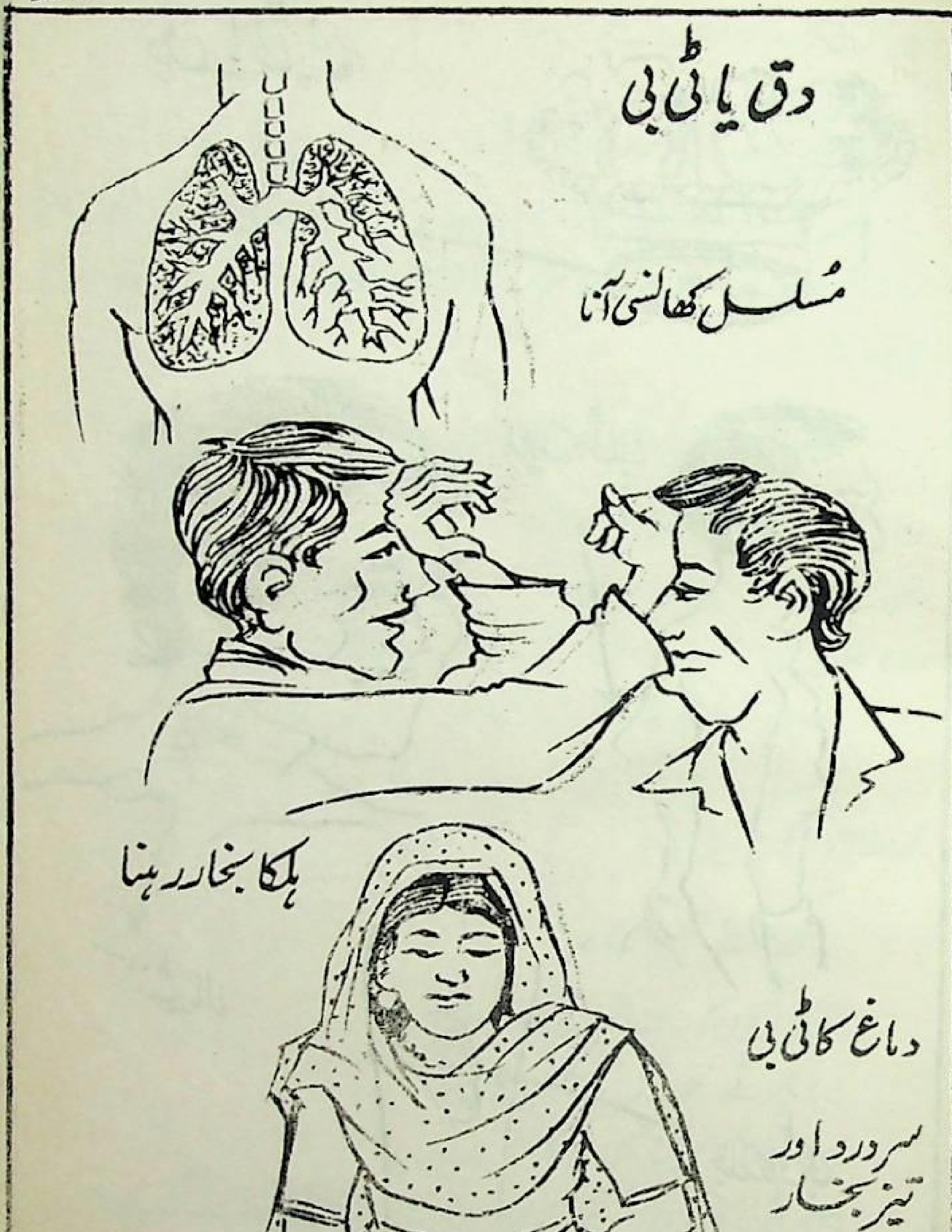
(۱)۔ ہمیشہ ہلکا بخار رہنا۔ خاص طور سے شام کے وقت۔
(۲)۔ کمزوری محسوس کرنا۔ جلد تھکن آنا۔
(۳)۔ بھوک کم ہو جانا۔
(۴)۔ وزن کم ہونے لگنا یا وزن میں بڑھوتری رک جانا۔
(۵)۔ مسلسل کھانسی آنا، بلغم گرنا، بلغم اور تھوک کے ساتھ خون آنا، سینے میں درد ہونا۔ ایک دو ہفتوں کے علاج کے بعد بھی کھانسی کا ٹھیک نہ ہونا۔
(۶)۔ گوریا خسرہ کے بعد بچے کا بار بار بیمار پڑنا، کھانسی کا مسلسل آنا اور باقاعدہ دو ہفتوں تک علاج کرنے کے بعد بھی کم نہ ہونا، وغیرہ ٹی بی کی علامتیں ہیں۔

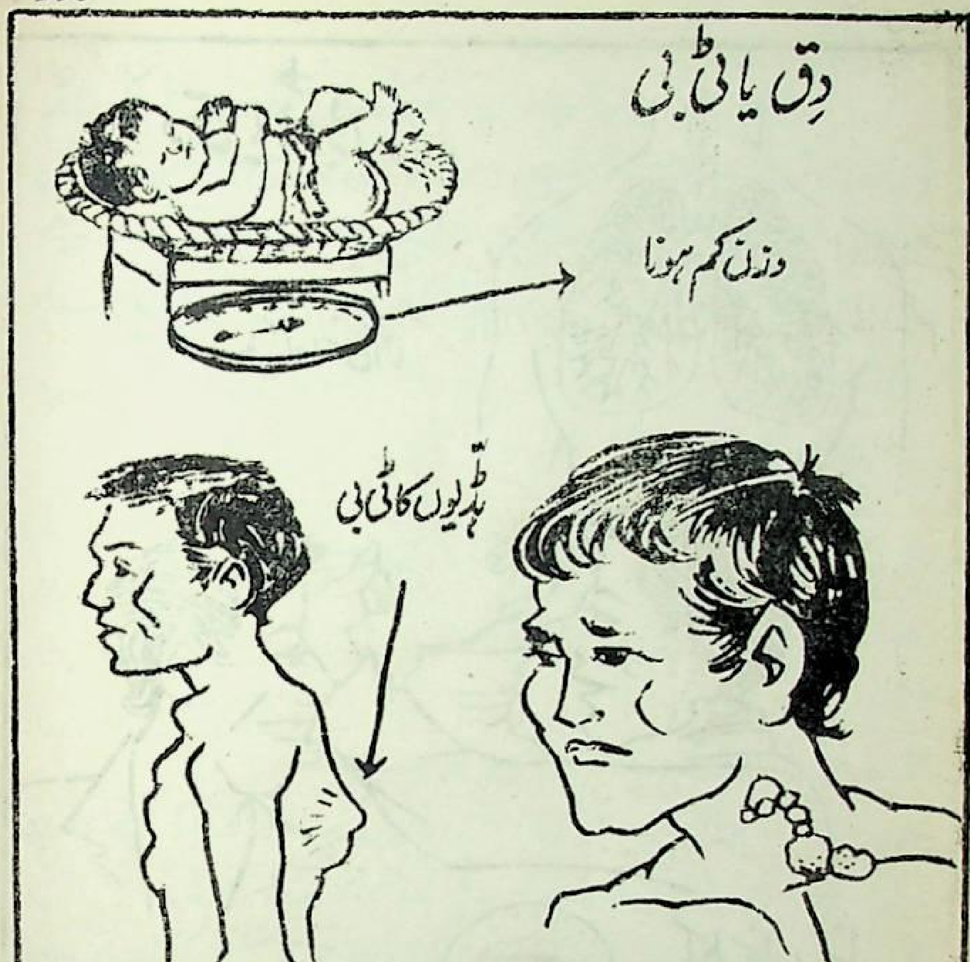
آنتوں کا ٹی بی : علامتیں :

(۱)۔ بھوک کم ہو جانا۔ (۲) پیٹ میں درد رہنا۔ پیٹ پھول جانا۔
(۳)۔ کبھی پتلی اور کبھی خشک سنڈاس ہونا (۴) پیٹ میں پانی ہو جانا۔

دماغ کا ٹی بی : علامتیں :

(۱) مسلسل شدید سر درد ہونا۔ (۲) مسلسل بخار رہنا۔ اور قے ہونا۔
(۳) جھٹکے۔ غشی آنا۔ (۴) فالج ہونا۔


دق یا ٹی بی
مسلسل کھانسی آنا
ہلکا بخار رہنا
دماغ کا ٹی بی
سردرد اور
تیز بخار



بیس سے پہلے نہیں   تیس کے بعد کبھی نہیں

(۵) گردن اکڑی ہوئی اور سخت محسوس ہونا۔

ہڈیوں کے جوڑوں کا ٹی بی :

جوڑوں میں درد ہونا، مواد ہو جانا، زخم جلد نہ بھرنا، اس جگہ کی جلد کا درجۂ حرارت بڑھا ہوا ہونا، جوڑوں میں سوجن آنا، جوڑوں کی حرکت تکلیف دہ ہونا اور کم ہو جانا۔

جانچ کے لیے کیا کرنا چاہیے :

(۱)۔ مریض کی مکمل جسمانی جانچ کرنا۔ (۲) خون کی جانچ کرنا۔
(۳) اسکریننگ یا ایکس رے فوٹو لینا۔ (۴) تھوک کی جانچ کرنا۔
(۵) جلد پر ٹیوبرکولین ٹیسٹ کرنے کے ۴۸ گھنٹوں بعد اس کا نتیجہ دیکھنا۔
(۶) ریڑھ کی ہڈی کا پانی نکال کر جانچ کروانا۔ (۷) غدود کی بائیوپسی کروانا۔
(۸) پیشاب کی کلچر جانچ کروانا۔ وغیرہ جانچ مرض کی صحیح تشخیص کے لیے ضرورت کے مطابق کروانا چاہیئے۔

کچھ غلط فہمیاں :

اکثر لوگوں کو یہ غلط فہمی ہے کہ :
(۱) چھوٹے بچوں کو ٹی بی نہیں ہوتا۔
(۲) ٹی بی کا مرض کبھی اچھا نہیں ہوتا۔
(۳) ٹی بی کا مرض ہونے کے بعد موت پر اس کا اختتام ہوتا ہے۔ گھر میں یا خاندان میں پہلے کسی کو ٹی بی نہ ہوا ہو تو اب کسی کو ٹی بی نہیں ہو سکتا۔

آگاہی :

ٹی بی کے بعض مریض کچھ دنوں علاج کے بعد کافی ٹھیک ہو جاتے ہیں اور یہ

سمجھنے لگتے ہیں کہ اب وہ بالکل ٹھیک ہو گئے ہیں (یا بچہ اب بالکل ٹھیک ہو گیا ہے) اور علاج بند کر دیتے ہیں، جس کے نتیجے میں چند دنوں بعد اس مرض کا دوبارہ حملہ ہو جاتا ہے جو بہت شدید ہوتا ہے اور عام دواؤں سے اچھا نہیں ہوتا اور مریض کی زندگی کو خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔ اس سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ پہلے حملے میں ہی بغیر ڈاکٹر کے مشورے کے علاج بند نہیں کرنا چاہیے۔

اسٹریپٹومائسن کے انجکشنوں سے بعض مریضوں کو چکر آتا ہے اور جسم کا توازن برقرار نہیں رہتا۔ ایسی تکلیف ہونے پر ڈاکٹر کو ضرور بتائیں۔

حاملہ عورت کو اگر ٹی بی کا مرض ہو جائے تو ماہر ڈاکٹر سے مناسب علاج باقاعدہ کرتے رہنا چاہیے۔ ایسی عورتوں کے بچوں کو پیدائشی ٹی بی ہو سکتا ہے۔

دق کی مریض عورتوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ کم از کم تین مہینے تک بچے کو اپنے سے دور رکھیں۔

ٹی بی کے مریضوں کی دیکھ بھال اور احتیاط:

(۱)۔ ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق ان کی بتائی ہوئی مدت تک علاج جاری رکھیں۔

(۲)۔ دورانِ علاج ہر تین ماہ بعد مکمل جانچ کروائیں۔

(۳)۔ چھوٹے بچوں کو اپنے سے دور رکھیں اور نہ ہی انہیں چومیں۔

(۴)۔ ادھر ادھر نہ تھوکیں۔ تھوکنے کے لیے اگلدان استعمال کریں، اسے ڈھانک کر رکھیں اور بعد میں اسے دفن کر دیں۔

(۵)۔ کھانستے وقت منہ پر رومال رکھیں۔

(۶)۔ اپنے بچوں کی اور دوسرے قریبی رشتہ داروں کی بھی مکمل جانچ کروالیں۔

(۷)۔ دوا علاج کے ساتھ ساتھ کھلی ہوا میں سیر و تفریح، دودھ اور پھلوں کا استعمال زیادہ کریں۔ مقوی غذائیں استعمال کریں۔

(۸)۔ گائے یا بھینس کا دودھ اُبال کر ٹھنڈا کر کے استعمال کریں۔

بی سی جی، دق کا مدافعتی ٹیکہ:

آج کل ٹی بی کا مدافعتی ٹیکہ B.C.G. آسانی سے دستیاب ہے۔

(۱) اسے لگوا کر اپنے بچوں کو ۸۰ فی صد تک ٹی بی سے بچایا جاسکتا ہے۔

(۲) بی سی جی لینے کے بعد بعض بچوں کے بغل میں گانٹھ آتی ہے۔ ایسا ہونے پر فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

خیال رہے کہ کم عمر بچوں پر اگر ٹی بی کا حملہ ہوگیا ہے تو یہ بہت شدید ہوسکتا ہے لیکن مقررہ مدت تک مکمل اور موزوں علاج کرنے پر مرض ختم ہوسکتا ہے۔

جس نے زندگی میں

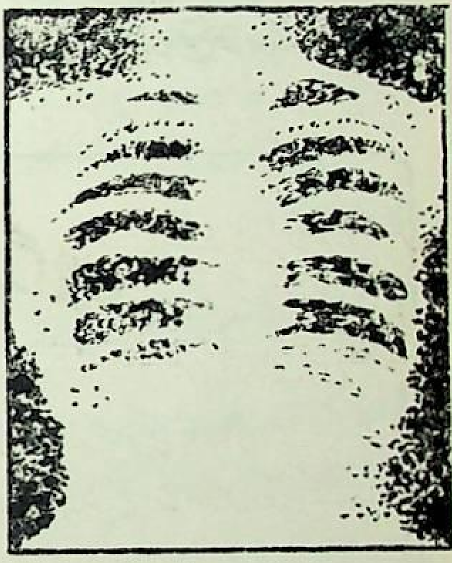
خلوص
محبّت
اور
حسنِ سلوک

کو اپنایا
سچ مچ اس نے زندگی گذارنے
کا صحیح راستہ پالیا۔

دِق یا ٹی بی



تشخیص کے لیے اسکریننگ
اور ایکس رے ضروری ہے



چھاتی کا فوٹو



ٹیوبرکیولین ٹیسٹ ،
خون ، تھوک اور پیٹھ کے
پانی کی جانچ کی ضرورت
ہوتی ہے۔

بار بار کھانسی آنا، سانس پھولنا یا دمہ

अॅलर्जिक ब्रॉंकायटीस

(۱) ۔ عام طور سے بچوں کو اس مرض کی شکایت عمر کے پانچویں سال تک رہتی ہے

(۲) ۔ کیلے، سنترے، موسمبی، انگور، ٹماٹر، جام، پپیتا، مٹر، مونگ پھلی، پیپرمنٹ گولیاں، چاکلیٹ، پیڑا، برفی، دہی اور دوسرے ٹھنڈے مشروبات بند کریں۔

(۳) ۔ کچھ خاص اناج سے، پنکھے کی ہوا سے، دھول گرد و غبار سے، پاؤڈر یا بعض دواؤں کے استعمال سے یا کتا، بلی اور دوسرے پالتو جانوروں کے قریب رہنے سے، کھانسی اور سانس پھولنے میں اضافہ ہو جاتا ہو تو ان چیزوں سے پرہیز کریں اور دور رہیں۔ زیادہ بھیڑ والی جگہ سے دور رہیں۔

(۴) ۔ لینڈی پیپر : ایک کپ پانی اور ایک کپ دودھ میں لینڈی پیپر اس طرح ابالیں کہ صرف ایک کپ رہ جاتے۔ ابلی ہوئی لینڈی پیپر دودھ میں مصری کو ملایا جائے۔ اور صبح سویرے پی لیا جائے۔ یہ عمل ایک مہینے میں مسلسل دس دنوں تک اس طرح تین مہینوں تک کیا جائے۔ اس سے سانس پھولنے کے مرض میں کافی افاقہ ہو سکتا ہے۔

(۵) ۔ سیتوپلادی چورن ایک چمچہ شہد میں ملا کر روزانہ صبح و شام دس دنوں تک۔ اس طرح تین مہینے استعمال کریں۔

(۶) ۔ صبح و شام دو دو قطرے تلی کا تیل ناک میں ڈالیں۔

(۷) ۔ موسم اگر سرد ہو تو پانی گرم کر کے پلائیں۔

(۸) ۔ بدن پر تلی کا تیل مل کر نیم گرم پانی سے بچوں کو نہلائیں۔

(۹) ۔ تیل کی چیزیں، کھٹی چیزیں اور ٹھنڈی چیزیں بچے کو نہ دیں۔

(۱۰) ۔ کھانسی یا سانس کی تکلیف شروع ہوتے ہی وکس لگائیں۔ اور صبح شام وکس یا ٹنکچر بینزائن کی بھاپ یا صرف سادے پانی کی بھاپ دیں۔ اکثر اوقات صرف بھاپ ہی سے بچے کو کافی آرام ہو جاتا ہے، اس لیے بھاپ دینے میں سستی نہ کریں۔

(۱۱) ۔ اوپر کے پیراگراف نمبر ۲ میں دکھائی ہوئی چیزوں میں سے کسی بھی چیز سے اپنے بچے کو

تکلیف ہوتی ہے، اس بات کو والدین نوٹ کریں۔ اور ایسی چیزیں بچّے کو نہ دیں۔

(۱۲)۔ گھر میں قریبی رشتہ داروں میں (خون کے رشتہ دار) کسی کو دمہ کی شکایت ہو تو ڈاکٹر کو بتائیں۔

(۱۳)۔ سانس کی نلی سکڑ جانے یا تنگ ہو جانے پر سانس لینے میں طاقت لگتی ہے۔ اور تکلیف ہوتی ہے۔ باہر سے دیکھنے پر پیٹ دھونکنی کی طرح چلتا ہوا دِکھائی دیتا ہے جیسے "حلقہ چلنا" کہتے ہیں۔

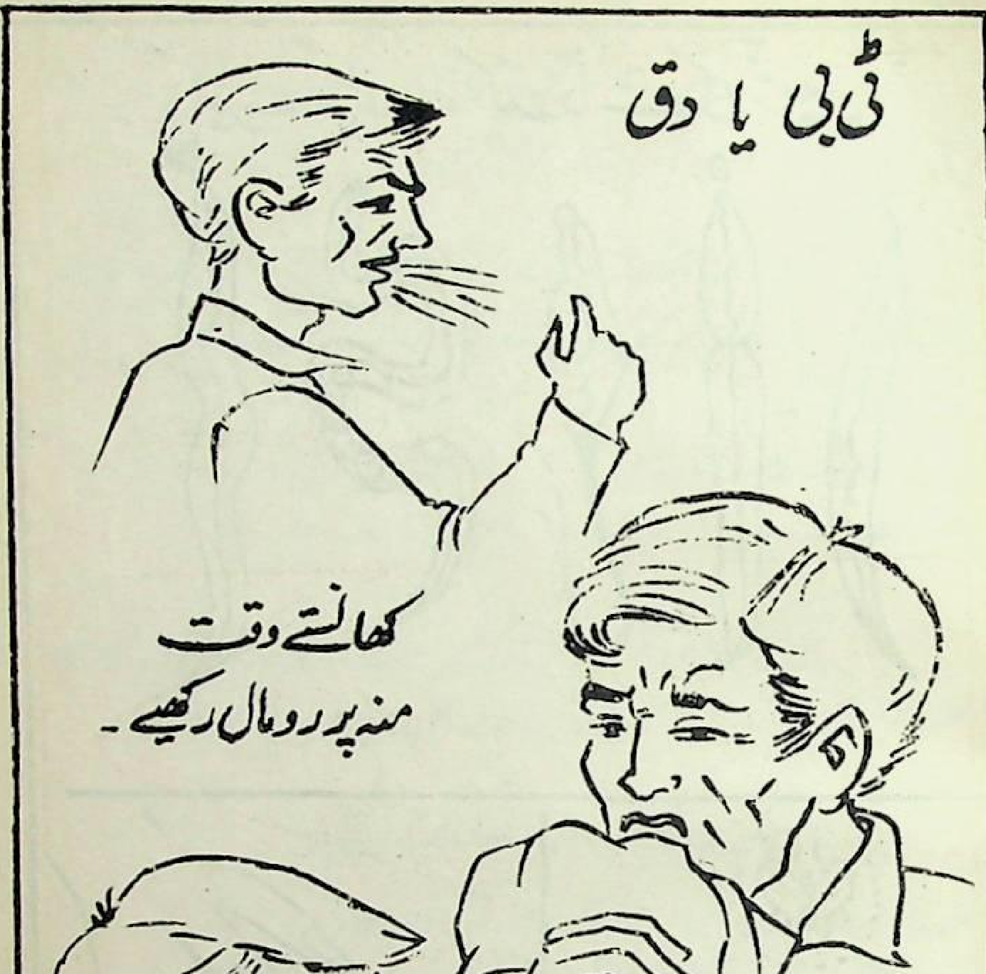
آج کا بچّہ

کل کے بھارت کا

ذمّہ دار شہری بنے

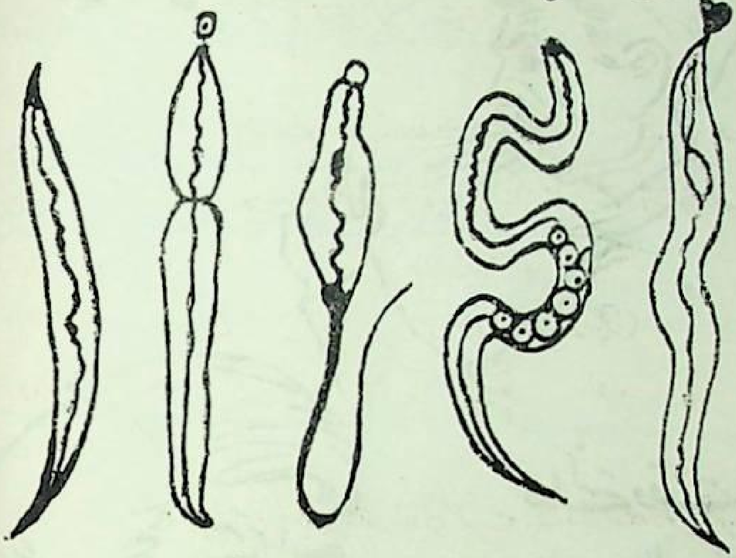
اِس جذبے کے ساتھ

اس کی تربیت کیجیے!



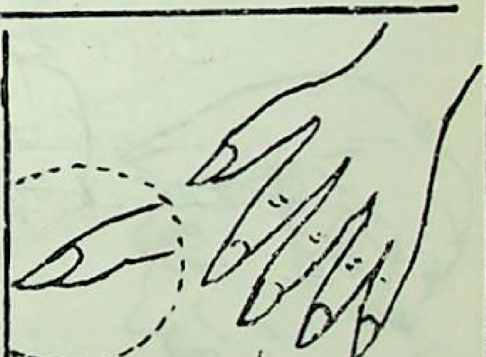
▼ پہلا بچہ ابھی نہیں دو کے بعد کبھی نہیں ▼

کیڑے، کیچوے، کدو دانے کی قسمیں





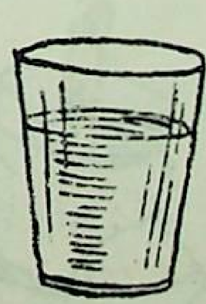
کھانے پینے کی چیزوں پر مکھیاں نہ بیٹھنے دیں



ناخن بڑھنے نہ دیں۔



ننگے پیر نہ چلیں پھریں۔



گندہ پانی نہ پئیں۔

کیڑے، کیچوے اور کدو دانے

कृमी / जंत

اکثر اوقات بچوں کے پیٹ کے درد، خون کی کمی، دست اور قے ہونے کی وجہ ان کے پیٹ میں موجود مختلف قسم کے کیڑے ہوتے ہیں، جن کی کئی قسمیں ہیں۔

(۱) تھریڈ ورم
(۲) پن ورم
(۳) ٹیپ ورم (کدو دانہ)
(۴) راؤنڈ ورم (کیچوا)
(۵) ہک ورم
(۶) امیبا اور
(۷) جیارڈیا

یہ کیڑے پیٹ میں عام طور پر چھ ماہ کی عمر سے ایک سال سے زیادہ عمر کے کسی بھی شخص کو ہو سکتے ہیں۔ صرف ماں کا دودھ پینے والے بچوں کو بڑی حد تک نہیں ہوتے۔

پیٹ میں کیڑے کیچوے ہونے کی وجوہات:

(۱) ۔ سبزی ترکاریاں اچھی طرح دھو کر نہ کھانے کی وجہ سے۔
(۲) ۔ مکھیاں بیٹھی ہوئی چیزیں اور مکھیاں بیٹھے ہوئے دودھ کے استعمال سے۔
(۳) ۔ مٹی میں کھیلنے سے۔
(۴) ۔ مٹی کھانے سے۔
(۵) ۔ جسم صاف ستھرا نہ رکھنے سے، ناخن بڑھے ہوئے ہونے سے۔
(۶) ۔ ادھ پکا گوشت کھانے سے۔

چند علامتیں:

(۱) ۔ بھوک کم ہو جانا یا مسلسل کھاتے رہنے کی طبیعت ہونا۔
(۲) ۔ بار بار پیٹ میں درد ہونا۔ پیٹ پھولنا، سنڈاس اور قے ہونا۔
(۳) ۔ جسمانی کمزوری محسوس ہونا۔ رنگ پیلا ہونا۔

(۴)۔ جلد پر، چہرے پر سفید چکتے ہونا۔

(۵)۔ رات کو سوتے میں دانت کرکرانا۔

(۶)۔ رات میں پاخانہ کی جگہ پر کھجلی ہونا (چُنا کاٹنا)۔

(۷)۔ بچے کا مستقل سُست رہنا۔

(۸)۔ کھانا کھاتے یا دودھ پینے کے فوراً بعد مروڑ کے ساتھ سنڈاس ہونا۔

(۹)۔ بچے کا چڑچڑا ہو جانا۔

(۱۰)۔ پاخانہ کے وقت گدّی نکلنا (کانچ نکلنا)۔

(۱۱)۔ بار بار کھانسی اور سانس کی تکلیف ہونا۔

اوپر دی ہوئی باتوں میں سے کوئی ایک تکلیف بچے کو ہو تو کیڑے کیچوے کے بارے میں سوچیے۔

کیڑے کیچوے کے چند خطرناک اثرات:

(۱)۔ بہت زیادہ کیچوے پیٹ میں پیدا ہو جانے پر آنتوں میں اُلجھ جاتے ہیں اور پھر آپریشن کی ضرورت پڑ جاتی ہے۔

(۲)۔ راؤنڈ ورم (کیچوے) کے ایک خاص زہریلے مادّے ایسکیرین (Ascarine) کی وجہ سے کبھی کبھی پورے دماغ پر اور جسم پر شدید اثر ہوتا ہے اور جان کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔

(۳)۔ ہُک ورم جو آنتوں سے خون چُوستے ہیں، کبھی کبھی اتنا خون چوس لیتے ہیں کہ جسم میں خون کی کمی ہو جاتی ہے اور مریض کو باہر سے بوتل سے خون دینا پڑتا ہے۔

پیٹ کے بعض کیڑے رات کے وقت پاخانہ کے راستے باہر آکر اس جگہ انڈے دیتے ہیں۔ اس جگہ کھجلی ہوتی ہے اور وہ جگہ سرخ ہو جاتی ہے۔ نیند میں اس جگہ کھُجانے سے یہ انڈے ناخنوں میں پھنس جاتے ہیں۔ اچھی طرح ہاتھ نہ دھونے سے اور ناخن نہ کاٹنے سے یہ انڈے کھانے پینے کے وقت دوبارہ پیٹ میں چلے جاتے ہیں اور اس طرح ان کی تعداد بڑھتی رہتی ہے۔

احتیاط :

(۱)۔ اوپر بتائی ہوئی تکلیف میں سے کوئی بھی تکلیف ہوئی ہو تو ڈاکٹر سے فوراً مشورہ لیں۔

(۲)۔ پاخانے کی لیبارٹری جانچ کروا لیں۔ ہماری آنت کی لمبائی ۲۲ فٹ ہے اس لیے اگر پہلی بار کی جانچ میں کوئی خرابی دکھائی نہ دی ہو، لیکن پیٹ میں درد یا دوسری شکایت قائم رہتی ہو تو مسلسل دو تین دنوں تک روزانہ پاخانے کی جانچ کروائیں۔

(۳)۔ چھوٹے بچوں کو مناسب ناپ کی چڈی پہنائیں تاکہ وہ سنڈاس کی جگہ پر کھجلا نہ سکیں۔

(۴)۔ بچے کو نہلاتے وقت یا پاخانے کے بعد دُھلاتے وقت اچھی طرح اس جگہ کو دھوئیں۔

(۵)۔ ناخن بڑھنے نہ دیں۔

(۶)۔ کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں اچھی طرح صابن سے ہاتھ دھوئیں۔

(۷)۔ پھل اور سبزیاں اچھی طرح دھو کر استعمال کریں۔

(۸)۔ کھلی ہوئی، باسی، سڑی گلی چیزیں نہ کھائیں۔ چیزوں پر مکھیاں نہ بیٹھنے دیں۔

(۹)۔ ادھ پکا گوشت نہ کھائیں۔

(۱۰)۔ کھلی جگہ پیشاب پاخانہ نہ کریں۔

(۱۱)۔ بچوں کو ننگے پیر، ننگے بدن مٹی میں گھومنے پھرنے اور کھیلنے نہ دیں۔

(۱۲)۔ بچوں کو گھریلو طاقت بخش غذائیں دیں۔

ضروری اور اہم :

عام طور سے گھر میں اگر کسی ایک فرد کو پیٹ میں کیڑے کیچوے کی بیماری ہو گئی ہو تو یکے بعد دیگرے سب کو ہو جانے کا امکان ہے۔ اس لیے گھر کے تمام لوگوں کو ایک مہینے میں ایک بار ڈاکٹر کے مشورے سے کیڑے کیچوے ختم کرنے والی دوا کا کورس لینا چاہیے۔

ایک ایک مہینے کے وقفے سے ایک ایک کورس تین سے چھ مہینے تک لینا ضروری ہے۔

ایک ہی مریض کو بار بار پیٹ میں کیڑے کیچوے ہو جانے کی وجوہات:

(۱)۔ ناخن بڑھے ہوئے رکھنا۔

(۲)۔ جسم صاف ستھرا نہ رکھنا۔

(۳)۔ گندی چیزیں کھانا پینا۔

(۴)۔ ایک ایک مہینے کے وقفے سے دواؤں کا کورس ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق چار سے چھ ماہ تک باقاعدہ نہ لینا۔

(۵)۔ گھر کے تمام افراد کا علاج ایک ساتھ نہ کرنا۔

اِن تمام وجوہات کی وجہ سے کسی شخص کو بار بار کیڑے کیچوے کا مرض ہو سکتا ہے' اِس بات کو اچھی طرح ذہن نشین رکھیں۔

جنھیں لمبی عمر پانے کی خواہش ہو
اُنھیں چاہیے کہ جب تک زیادہ بھوک نہ
لگے کھانا نہ کھائیں اور بھوک
سے کم کھائیں۔

کنول، یرقان یا پیلیا

कामला

Jaundice

یرقان :

باسی، خراب، کھلی ہوئی غذا اور کھانے پینے کی چیزیں جن پر مکھیاں بیٹھتی ہوں گندہ پانی یا خراب دودھ کے استعمال سے یہ مرض ہوتا ہے۔ مرض کے جراثیم دو قسم کے ہوتے ہیں اور یہ جسم میں داخل ہونے کے بعد عام طور پر پندرہ سے چالیس دنوں کے اندر کبھی بھی اس شخص کو کنول کا مرض ہو سکتا ہے۔

مرض کی خاص علامتیں :

جسم ٹوٹتا ہوا محسوس ہونا، سستی محسوس ہونا، تھکن لگنا اور دن بھر پڑے رہنے کی طبیعت ہونا، کھانے پینے کی چاہت کم ہو جانا، بھوک کم لگنا، کھانے پینے کی چیزیں سامنے آنے پر متلی آنا، قے محسوس ہونا یا قے ہونا، پیٹ میں اکثر درد رہنا، سینے میں داہنے طرف نیچے کی چار یا پانچ پسلیوں کی جگہ پر درد رہنا، ہلدی کی طرح پیلے رنگ کی پیشاب ہونا، اس کے ساتھ ساتھ شہر میں کنول کی بیماری کی وبا، ان حالات اور علامات کی موجودگی میں یہ سمجھ لینا چاہیے کہ مریض کو کنول ہے اور ڈاکٹر کا مشورہ لینا ہی ضروری ہے۔

آنکھیں اور جلد اگر پیلی ہو گئی ہے تو ہی کنول ہوا ہے، نہیں تو نہیں، ایسا سمجھنا غلط ہے اور تمام جسم پیلا ہونے تک انتظار کرنا بیماری کو خطرناک حد تک بڑھا لینا ہے۔ اس بات کو اچھی طرح ذہن نشین کر لینا چاہیے۔

نوزائیدہ بچوں میں کنول :

عام طور پر ہر نئے پیدا شدہ بچے کو پیدائش کے تیسرے دن ہلکا سا کنول کا

اثر ہوتا ہی ہے ۔ اور دس دن کی عمر ہونے تک کسی قسم کا علاج نہ کرنے پر بھی یہ کنول آپ ہی آپ اچھا ہو جاتا ہے یا ختم ہو جاتا ہے ۔ اس کنول کو فزیالوجیکل جانڈس کہا جاتا ہے ۔ یہ کنول اگر عمر کے پندرہویں دن تک بھی اسی طرح قائم رہا یا زیادہ ہو گیا ہو تو بچے کو پیدائشی جگر کا یا پتے کا کوئی مرض کا امکان ہے ۔ اسی طرح اگر کنول بہت بڑھ گیا ہو تو دماغ کے اہم عضوں پر اس کا خراب اثر ہو سکتا ہے ۔ اسے انگریزی میں کرنک ٹیرس کہتے ہیں ۔ اس میں جان جانے کا خطرہ ہوتا ہے ۔

جن بچوں میں ماں اور باپ کے الگ الگ گروپ کے خون کی وجہ سے کنول ہو جاتا ہے ۔ ان کو عمر کے پہلے اور دوسرے دن اکثر کنول ہوتا ہے ۔ اور بخار رہنا ، بچے کا بالکل سست رہنا ، دودھ نہ پینا ، قے ہونا ، جھٹکے آنا ، بچے کا پیلا نظر آنا ، سفید رنگ کا پاخانہ ہونا ، وغیرہ شکایات ہو جاتی ہیں ۔ اگر ایسی شکایت اور علامتیں موجود ہیں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے ۔ بعض حالات میں ایسے بچوں کے جسم کا پورا خون بدلنا پڑتا ہے ۔ اسے Transfusion exchange کہتے ہیں ۔ ماں باپ دونوں کے خون کا گروپ معلوم رہنا بہت ضروری ہے ۔ اور مفید ہے ۔ ایسے نوزائیدہ بچوں کو کنول ہو جائے تو ان کے خون ، پیشاب کی جانچ ڈاکٹر کے مشورے سے فوراً کروا لینا چاہیے ۔

دوران حمل اگر ماں کو کنول ہوا ہو تو یہ بہت خطرناک صورت اختیار کر سکتا ہے اور لاپرواہی کرنے کی صورت میں ماں اور بچہ دونوں کی زندگی کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے ۔ اس لیے ایسی حاملہ عورت کو ماہر ڈاکٹر کے مشورے سے کنول کا علاج کروانا چاہیے ۔

کنول کے مرض سے لاپرواہی برتنے پر جلندر نامی نہایت تکلیف دہ مرض ہونے کا خدشہ ہوتا ہے جو بہت دنوں میں بھی اچھا نہیں ہوتا ہے اور مریض کے لیے بہت پریشانی اور تکلیف کا باعث ہوتا ہے ۔

کنول کے مریض کے لیے احتیاط :

(۱) مکمل آرام بہت ضروری ہے ۔ آرام دوا علاج کے مساوی فائدہ مند ہے ۔
(۲) تیل ، گھی کی بنی ہوئی چیزیں تین ماہ تک بالکل بند ۔

کنول



مکمل آرام
ضروری اور
فائدہ مند
ہے!

گنّے کا رس / پھلوں کا رس

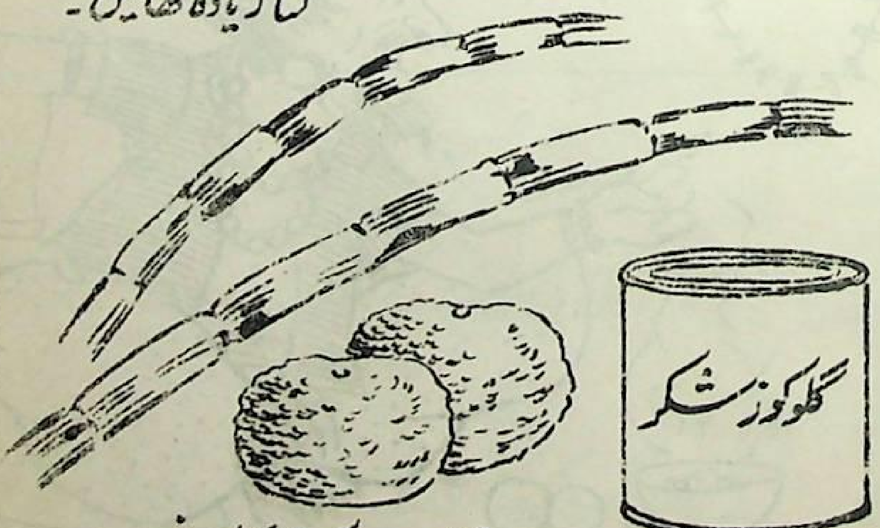
شربت

گلوکوز کا پانی

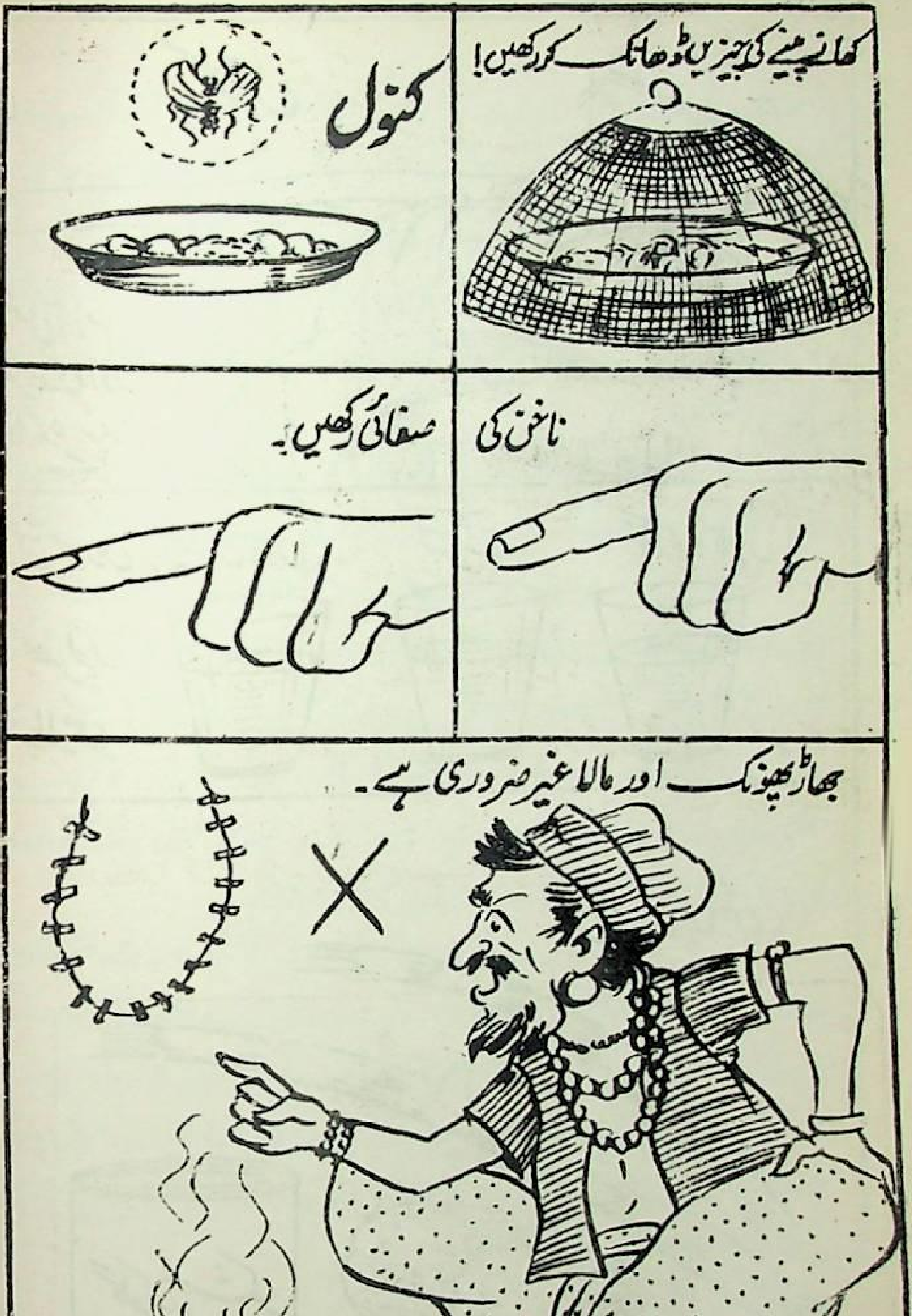


بھرپور
پلائیں۔

گنّا زیادہ کھائیں۔



سنترے، موسمبی، پھل وغیرہ۔


کھانے پینے کی چیزیں ڈھانک کر رکھیں!
کنٹول
ناخن کی
صفائی رکھیں۔
جھاڑ پھونک اور مالا غیر ضروری ہے۔

(۳) پانی ابال کر پئیں۔

(۴) ہر وقت کھانے سے پہلے صابن سے ہاتھ دھوئیں۔

(۵) مریض کے پیشاب یا خانے کے لیے مناسب جگہ کا انتظام کریں جہاں سے جراثیم پھیلنے کا خطرہ نہ ہو۔

(۶) مریض کا پاخانہ بالکل سفید ہوتا ہو، پاخانہ میں کیڑے کیچوے گرتے ہوں۔ مریض کے پورے جسم میں کھجلی ہوتی ہو، تو ان باتوں پر غور کریں اور ڈاکٹر کو اس سے آگاہ کریں۔

(۷) اگر گنڈہ، تعویذ، ٹوٹکے پر اعتقاد ہے تو کرنے کی اجازت ہے لیکن ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر مریض کا علاج بند نہ کریں۔

کنول کے مریض کے لیے غذائیں :

گلوکوز شکر کا پانی زیادہ سے زیادہ پلائیں۔ گنے کا رس، پھلوں کا رس، ساگو دانہ کانجی، بریڈ (پاؤ)، چپاتی، چاول، لیمو شربت، چائے، کافی، ملائی نکلا ہوا دودھ، ٹماٹر اور سبزیوں کا سوپ دینا چاہیے۔

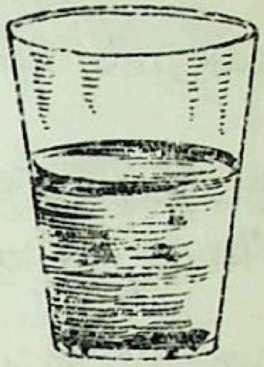
خدا

ان کی ہی مدد کرتا ہے

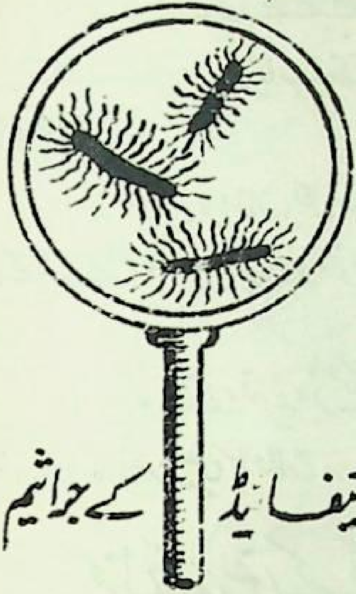
جو

اپنی مدد آپ کرنے کی کوشش کرتے ہیں

مدّتی بخار: ٹائیفائیڈ



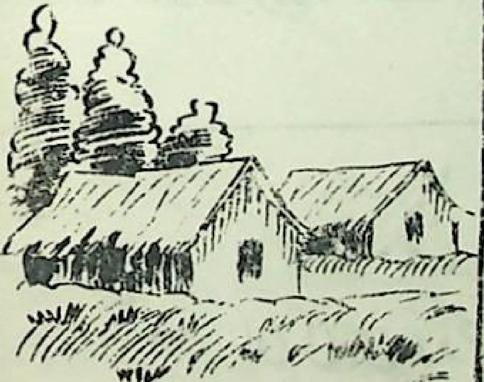
گندہ پانی
پینے سے ہوتا ہے۔



ٹائیفائیڈ کے جراثیم



خراب، باسی، کھلی ہوئی غذائیں
کھانے سے ہوتا ہے۔



ٹائیفائیڈ، مدتی بخار

मुदतीचा ताप

विषमज्वर

ٹائیفائیڈ، مدتی بخار، یہ مرض عام طور سے چار سے چالیس سال تک کی عمر کے لوگوں کو ہو سکتا ہے۔ ایک خاص قسم کے جراثیم اس مرض کا سبب ہیں۔

یہ جراثیم مریض کے پیشاب پاخانے کے ساتھ باہر آتے اور پھیلتے ہیں۔ مکھیاں بیٹھنے سے یہ جراثیم کھانے پینے کی چیزوں اور پانی میں داخل ہو کر مرض کا پھیلاؤ کرتے ہیں۔

بیماری کی علامتیں:

مرض کے جراثیم جسم میں داخل ہونے کے دو سے چار ہفتوں میں اس مرض کی علامتیں ظاہر ہوتی ہیں۔ سر میں درد اور مسلسل تیز بخار اس مرض کی خاص علامت ہے۔ یہ بخار دو سے چار ہفتوں تک رہتا ہے۔ ایک مرتبہ چڑھا ہوا بخار دو ہفتوں بعد دھیرے دھیرے کم ہونا شروع ہوتا ہے اور پھر جسم اپنے اصلی درجہ حرارت پر آجاتا ہے۔ اس بخار کے دوبارہ حملہ کا خدشہ ہمیشہ رہتا ہے۔

ٹائیفائیڈ کیریر:

اس مرض کی خاص بات یہ ہے کہ کچھ لوگ اس مرض کے صرف جراثیم ادھر ادھر پھیلانے کا کام انجانے میں کرتے رہتے ہیں۔ یعنی وہ لوگ جن کے جسم میں ٹائیفائیڈ کے جراثیم داخل تو ہو گئے ہیں اور بڑھ رہے ہیں لیکن خود انہیں ٹائیفائیڈ کا بخار نہیں آیا ہے۔ ایسے لوگوں کے پیشاب پاخانے سے جراثیم پھیلتے رہتے ہیں۔ ایسے لوگ اگر باورچی، پانی پلانے والے یا ایسے لوگ جن سے عام لوگوں کا کھانے پینے کی چیزوں کے ذریعے سے تعلق مثلاً ہاکر، خوانچہ فروش وغیرہ ہیں تو ایسے لوگوں کے ذریعے اس مرض کا پھیلاؤ ہوتا رہتا ہے۔ ایسے لوگوں کی بے احتیاطی کی وجہ سے ان کے ہاتھوں سے جراثیم کھانے پینے کی چیزوں میں شامل ہوتے رہتے

ہیں اور مرض پھیلتا جاتا ہے۔

اس مرض سے بچنے کے لیے ہمیں مندرجہ ذیل احتیاط کرنی چاہیے:

(۱)۔ پاخانہ سے آنے کے بعد اچھی طرح صابن سے ہاتھ دھوئیں۔ اسی طرح کھانا کھانے سے پہلے بھی صابن سے ہاتھ دھوئیں۔

(۲)۔ کھانے پینے کی چیزوں پر مکھیاں نہ بیٹھنے دیں۔ انہیں اچھی طرح ڈھانک کر رکھیں۔

(۳)۔ پانی ابال کر جراثیم سے پاک کر کے پیئیں۔

(۴)۔ دودھ اچھی طرح ابال کر استعمال کریں۔

(۵)۔ بازار کی کھلی ہوئی چیزیں، پھل وغیرہ، جن پر مکھیاں بیٹھتی ہوں استعمال نہ کریں۔

(۶)۔ پاخانہ کے لیے سنڈاس کا استعمال کریں۔ کھلی جگہ پر پاخانہ نہ کریں۔ چھوٹے بچوں کے لیے بھی سنڈاس ہی استعمال کریں۔ اگر سنڈاس نہ ہو تو کسی جگہ گڑھا کر کے (کھڈی بنا کر) اس میں بچوں کو پاخانہ کروائیں اور اسے مٹی سے ڈھانک دیں۔

(۷)۔ مکھیاں نہ ہوں اس کی احتیاط کریں۔ صاف صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

(۸)۔ ٹائیفائیڈ کے مدافعتی ٹیکے ہر سال لگوائیں۔

ٹائیفائیڈ کے مریض کی دیکھ بھال:

(۱)۔ ٹائیفائیڈ کا مرض ہوتے ہی محکمۂ صفائی کے افسران کو اطلاع دیں۔

(۲)۔ ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق علاج مکمل کریں۔ ورنہ بخار کا دوبارہ حملہ ہو سکتا ہے۔

(۳)۔ مریض کے پیشاب پاخانے میں پانچ فی صد فنائل کو پانی میں ملا کر چھڑکاؤ کریں، اور اسے مٹی میں دبا دیں۔

(۴)۔ مریض کے استعمال کے برتن، کپڑے اور بستر الگ رکھیں۔ اور انہیں کھولتے ہوئے پانی میں دھو کر جراثیم سے پاک کریں۔

(۵)۔ مریض سے قریب رہنے والے ہر شخص کو اپنی صفائی کا خیال رکھنا چاہیے اور ہاتھ صابن سے دھونا چاہیے۔

(۶)۔ گھر کے تمام افراد کو ٹائیفائیڈ کا مدافعتی ٹیکہ لگوانا چاہیے۔

یاد رکھیے کہ :

ٹھنڈی آکر بخار آتا ہو تو تیسرے چوتھے دن تک ٹائیفائیڈ کی صحیح تشخیص کرنا مشکل ہوتا ہے۔ ٹائیفائیڈ کی صحیح تشخیص کرنے کے لیے کیا جانے والا لیباریٹری Widal Test ویڈال ٹیسٹ بھی بخار کے آٹھویں دن کے بعد ہی صحیح تشخیص کر سکتا ہے۔

سچی لگن

کے ساتھ

کی ہوئی محنت

انسان

کو

اس کی

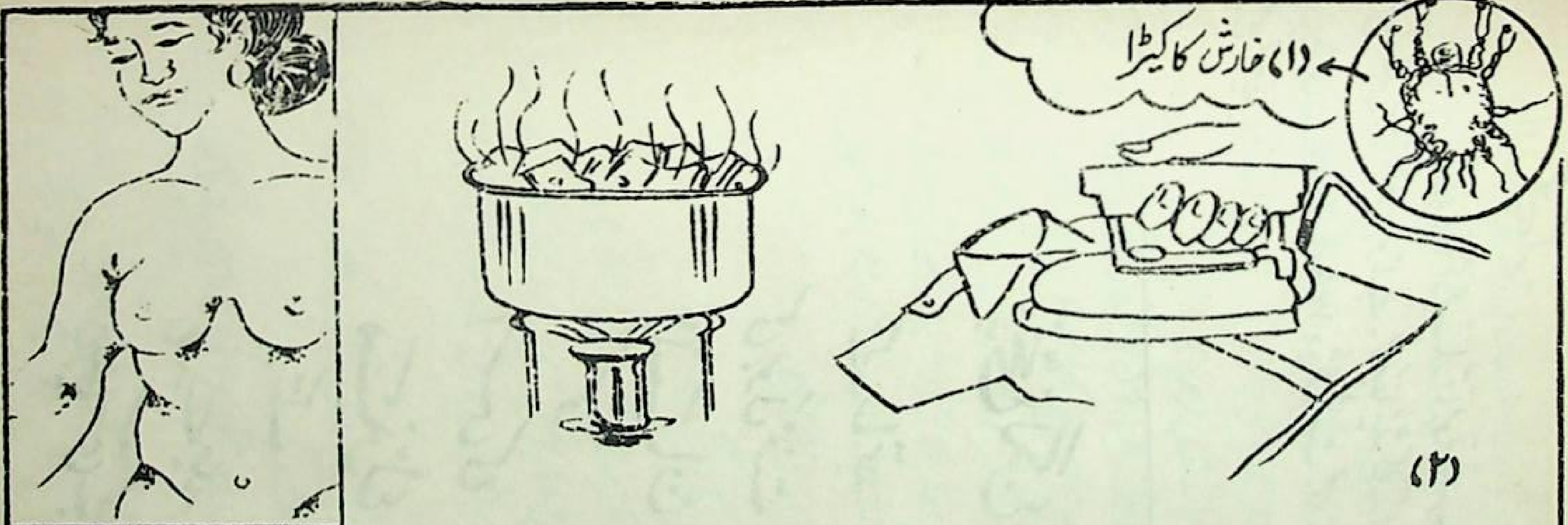
منزل

تک

جلد سے جلد

پہنچا سکتی ہے!

خارش یا کھجلی



(۳) ناف کے نیچے، کمر میں، انگلیوں کی جڑوں کے درمیانی حصے میں، رانوں پر یہ مرض زیادہ ہوتا ہے۔
گھر کے تمام افراد کا ایک ساتھ علاج کرنا مفید ہے۔ کپڑے گرم پانی سے دھوئیں اور اِستری کریں۔

خارش یا کھُجلی

खाज

خارش یا کھجلی یہ مرض انتہائی باریک۔ خوردبینی کیڑوں کی وجہ سے ہوتا ہے۔ کھجلی ہونا، جسم پر جگہ جگہ پھوڑے پھنسیاں نکلنا اور ان میں کھجلی ہوتا اس کی خاص علامت ہے۔ ہاتھ پیر کی انگلیوں کے بیچ میں، گردن پر، کمر پر اور جانگھ پر اس کا اثر زیادہ ہوتا ہے۔

اس کیڑے کی مادہ جلد کے اوپری مسامات میں انڈے دیتی ہے۔ انڈوں سے کیڑا بننے میں دو ہفتہ لگتا ہے۔

دن بھر کے کام کاج اور محنت کے بعد شام کو جب انسان کا جسم گرم ہوتا ہے، تو ان کیڑوں میں جلد کے نیچے حرکت شروع ہوتی ہے۔ اس لیے رات میں کھجلی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اور نیند میں کھجانے سے جگہ جگہ زخم ہو جاتا ہے۔ پھنسیاں نکلتی ہیں۔ زخموں اور پھنسیوں میں مواد ہو جاتا ہے اور یہ مواد دوسروں کو لگ کر انہیں بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔

مرض کی خاص باتیں:

جسم پر جگہ جگہ کھجلی آنا، اس کی وجہ سے بے چینی رہنا — یہ اس مرض کی خاص علامت ہے۔ خارش یا کھجلی کا مرض کسی بھی عمر کے فرد کو ہو سکتا ہے۔ لیکن بچوں میں اس کا تناسب زیادہ ہے۔

مرض کس طرح پھیلتا ہے:

گندی جگہ رہنے سے اور خود جسم کو گندہ رکھنے سے مرض پھیلتا ہے۔ عام طور سے غریب طبقے میں یہ مرض زیادہ نظر آتا ہے۔ خارش کا شکار بچہ جب اسکول جاتا ہے یا دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلتا ہے تو اس کی چھوت سے دوسرے بچوں کو بھی کھجلی کا مرض ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ مریض کے استعمال کے کپڑوں میں اس کے جراثیم رہتے ہیں اس لیے گھر میں اگر کسی کو کھجلی ہو جائے تو اس کے استعمال کے کپڑے استعمال کرنے سے اس کا پھیلاؤ ہوتا ہے۔ صاف

ستھرا نہ رہنے، خارش کا مرض ہو جانے کے بعد اس کے لیے کی جانے والی احتیاط سے لاپرواہی برتنے پر یہ مرض تیزی سے پھیلتا ہے۔

علاج :

ذاتی جسمانی صفائی اہم ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ گھر میں اگر کسی کو خارش کا مرض ہو جائے تو گھر کے تمام افراد کے لیے احتیاط اور ایک ساتھ علاج ضروری ہے۔ اس سے مرض کا پھیلاؤ رک سکتا ہے۔

اس ضمن میں چار چھ باتیں خاص طور پر ذہن نشین رکھنا چاہیے :

(۱) ۔ گھر میں، محلے میں یا اسکول میں کھجلی کے تمام مریضوں کا ایک ساتھ علاج کرنا چاہیے۔

(۲) ۔ کھجلی کے مریض کو برش سے جسم رگڑ کر ٹیٹمیسوں صابن سے نہانا چاہیے۔ نہانے کے بعد جسم اچھی طرح خشک کرنا چاہیے۔

(۳) ۔ کھجلی کے لیے موثر دوائیں ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کرنا چاہیے۔

(۴) ۔ لگانے والی دوائیں صرف پھنسیوں پر نہ لگاتے ہوئے گردن سے نیچے پورے جسم پر لگائیں اور شام کو مسلسل تین دنوں تک اس طرح دوا لگائیں کہ درمیان میں غسل نہ کریں پھوڑے پھنسیوں کے لیے پینے کی دوائیں ڈاکٹر کے مشورے سے لیں۔ پھوڑے پھنسیاں کچھ کم ہو گئی ہیں اس لیے اب بیماری ختم ہو گئی ہے ایسا سمجھنا خطرناک ہے۔

(۵) ۔ جسم پر کھجلاہٹ مکمل طور سے ختم ہو جانا بیماری کے ختم ہو جانے کی علامت ہے۔ صاف دُھلے ہوئے کپڑے استعمال کیجیے۔

(۶) ۔ خارش کے مریض کے کپڑے، بستر، استعمال کی چادریں وغیرہ گرم پانی میں ابال کر دھوئیں اور سوکھ جانے کے بعد اگر ہو سکے تو استری کر لیں۔

اہم اور ضروری : مرض کی روک تھام کے لیے لوگوں کا صحت و صفائی کی اہمیت کا جاننا ضروری ہے۔ صحت کے عام اصولوں کی تعلیم لوگوں کو دی جانی چاہیے۔ ساتھ ہی ساتھ جن لوگوں کو مرض، اس کے علاج اور روک تھام کے بارے میں معلومات ہو، انہیں دوسرے عام لوگوں تک پھیلانا چاہیے۔

ٹانسل

टॉन्सीलवर सूज

ٹانسل ہمارے جسم کا ایک محافظ اور دربان ہے۔ ہوا کے ذریعے، کھانے پینے کی چیزوں کے ذریعے، پانی یا دودھ کے ذریعے جو جراثیم ہمارے منہ سے جسم میں داخل ہوتے ہیں، ان جراثیم کے داخلے کو روکنے کا کام ٹانسل کرتے ہیں۔ جراثیم کا مقابلہ کرتے ہیں اور جسم کو ان جراثیم سے بڑی حد تک محفوظ رکھتے ہیں۔ اس مقابلہ آرائی میں کبھی کبھی ٹانسل خود بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں اور ان پر سوجن آجاتی ہے جسے عام طور پر ٹانسل ابھرنا یا گلا سوجنا کہا جاتا ہے۔

ٹانسل کی اس بیماری کو فالی کیولر ٹانسلی لائٹیس کہتے ہیں۔ جس میں خوب تیز بخار ہو جانا، ٹھنڈی لگنا، جسم دُکھنا، سر درد ہونا، گلے میں درد ہونا، نگلنے میں تکلیف ہونا، بچے کا دودھ نہ پینا وغیرہ تکلیف ہوتی ہے۔

دیکھنے پر حلق میں ٹانسل پر پیلے رنگ کے مواد جیسے چھوٹے داغ نظر آتے ہیں۔ ٹانسل اور حلق سرخ ہو جاتی ہے۔ ٹانسل پر خون کی باریک نالیاں پھولی ہوئی اور صاف نظر آتی ہیں۔

عام طور پر موسم بدلنے کے دنوں میں یہ تکلیف ہوتی ہے۔ سال بھر میں اگر دو تین بار ٹانسل میں تکلیف ہوتی ہو تو عام طور پر کوئی خاص فکر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ کبھی کبھی ٹانسل پر آئی ہوئی اس سوجن کے جراثیم کے سبب جوڑوں میں درد اور بخار یا گردوں پر سوجن وغیرہ جیسے مہلک اور خطرناک بیماری ہو سکتی ہے۔ جو اچھے علاج کے بعد ہی ٹھیک ہوتی ہے۔ اس لیے ٹانسل پر سوجن آنے سے اس کی طرف سے لاپرواہی نہ برتنا چاہیے۔ بلکہ فوراً ڈاکٹر کے مشورے سے علاج مکمل کرنا چاہیے۔

ٹانسل کے ساتھ ساتھ ناک کے پچھلے حصوں میں گلے میں ایک غدود ہوتا ہے۔ جسے اڈی نائیڈ کہتے ہیں۔ یہ اگر بڑا ہو جائے یا اس پر بار بار سوجن آجائے تو بچوں کو ناک سے

ٹھیک طور سے سانس لینے میں دقت ہوتی ہے۔ خاص طور سے رات کے وقت نیند لیتے بچے منہ کھول کر سوتے ہیں اور منہ سے سانس لیتے ہیں جس کی وجہ سے ان کا اوپری جبڑا آگے کی طرف آجاتا ہے جس سے ان کے چہرے کی خوبصورتی بگڑ جاتی ہے۔ ایسے چہرے والے بچوں کو Adenoid Face کہا جاتا ہے۔ اس لیے اگر بچہ رات کو منہ کھول کر سوتا ہے اور منہ سے سانس لیتا ہے تو اس طرف خاص توجہ دینی چاہیے اور ڈاکٹری مشورہ لینا چاہیے۔ لاپرواہی برتنا نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔

ٹانسل پر بار بار سوجن آجاتی ہو، بار بار کان بہتا ہو تو ایسی صورت میں ڈاکٹر ٹانسل کا آپریشن کروا کے اسے نکال دینے کا مشورہ دیتے ہیں۔ بہت سے سرپرستوں کو یہ غلط فہمی ہوتی ہے کہ ٹانسل نکلوانے میں بچے کی صحت ٹھیک ہو جائے گی۔ وہ بار بار بیمار نہ ہوگا، بھوک زیادہ لگے گی اس کا قد بڑھے گا وغیرہ غلط فہمیوں کی وجہ سے وہ اپنے بچوں کا ٹانسل کا آپریشن کروانا چاہتے ہیں۔ یہ سوچنا غلط ہے۔ آٹھ سال کی عمر کے بعد قدرتی طور سے ٹانسل خود بخود چھوٹے ہونے لگتے ہیں۔

ڈاکٹر کے لیے کبھی کبھی ڈفتھیریا اور ٹانسل میں سرسری معائنہ سے فرق محسوس کرنا مشکل ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں حلق کے پاس کے لعاب کی لیبارٹری جانچ کرنی پڑتی ہے جسے Throat Swab Examination کہتے ہیں۔ اس جانچ سے ٹانسل یا ڈفتھیریا کی تشخیص صحیح طور سے ہو جاتی ہے۔

ٹانسل پر سوجن آنے کی صورت میں تیل کی بنی ہوئی چیزیں اور کھٹی چیزیں اور ٹھنڈے برف کے مشروب نہ استعمال کریں۔

نیم گرم پانی میں نمک ڈال کر اس پانی سے غرارہ کریں۔

ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق مکمل علاج کریں اور اگر ٹانسل بار بار سوج جاتا ہو اور تکلیف دیتا ہو تو پھر مجبوراً آپریشن کروا کے اسے نکلوا دیں۔

گردوں پر سوجن (ورم)

मूत्रपिंडावर सूज

عام طور سے چار سے دس سال کی عمر کے بچوں کو یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ کبھی کبھی صرف ڈیڑھ سے چار سال کی عمر کے بچے بھی اس کا شکار ہوتے نظر آتے ہیں۔ بیٹا ہیمولٹیک اسٹرپٹو کوکس نامی جراثیم سے یہ مرض ہوتا ہے۔ جراثیم کے جسم میں داخل ہونے کے ایک سے تین ہفتوں بعد مرض ہوتا ہے۔ اس مرض کا شکار ہوئے بہت سے مریضوں میں تحقیق کرنے پر معلوم ہوا ہے کہ اکثر اس مرض سے دو تین ہفتے پہلے ٹانسل کی شکایت، گلا دکھنا، جلد پر کہیں زخم یا پھوڑا اور کھجلی کی شکایت رہی ہے اور اس بیماری کے بعد گردوں پر سوجن کی یہ شکایت پیدا ہوئی ہے۔

علامات:

پیشاب کم ہونا۔

پیشاب سُرخ رنگ کی (خون جیسی) ہونا۔

بدن دکھنا اور پیٹ دکھنا۔

خون کا دباؤ، بلڈ پریشر بڑھ جانے کی وجہ سے سر دُکھنا، کبھی کبھی آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جانا، جھٹکے آنا۔

پورے جسم پر تھوڑی سوجن آنا، آنکھوں کے اِرد گرد پپوٹوں پر سوجن آنا۔

دل کی رفتار بڑھ جانا۔

سانس لینے میں تکلیف ہونا۔ سانس پھولنا وغیرہ۔

خون کا ESR بڑھ جانا اور ASO Titre بڑھ جانا۔

پیشاب میں البیومین خون کے سرخ ذرّات، گرینولر کاسٹ وغیرہ جانا، وغیرہ علامات پائی جاتی ہیں۔

احتیاط :

(۱) ٹانسل پر سوجن، جسم پر کہیں زخم اور مواد ہوتا، پیلی پیلی پھنسیاں ہونا، کھجلی ہونے کی صورت میں ماہر ڈاکٹر سے علاج کروائیں۔ نمک کھانا بند کر دیں۔

(۲) چوبیس گھنٹوں میں ہونے والی پیشاب ایک بوتل میں جمع کریں۔ اسے ناپیں کہ وہ کتنی ہے اور اس کا ریکارڈ رکھیں۔

(۳) چوبیس گھنٹوں میں اگر پیشاب ۳۰۰ ملی لیٹر سے کم ہو تو ڈاکٹر کو بتائیں۔

(۴) سر میں بہت درد ہو، آنکھوں سے دھندلا دکھائی دیتا ہو، چکر آتے ہوں، الٹیاں ہوتی ہوں تو فوراً ڈاکٹر کا مشورہ لیں۔ بلڈ پریشر کا ریکارڈ سنبھال کر رکھیں۔

(۵) پھلوں کا رس، گلوکوز کا پانی، دن میں کم از کم ۵۰۰ ملی سے ۱۰۰۰ ملی لیٹر تک دیں۔

(۶) وزن پر خیال رکھیں۔ اگر ممکن ہو تو روزانہ وزن کر کے ریکارڈ رکھیں۔ وزن میں کمی بیشی سے ڈاکٹر کو آگاہ کریں۔

مناسب احتیاط اور علاج سے مرض تین ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتا ہے۔
لاپرواہی برتنے اور علاج نہ کرنے کی صورت میں کبھی کبھی گردوں پر اور دل و دماغ پر خراب اور سنگین اثر پڑ سکتا ہے۔

بچپن میں گردوں پر اس طرح کی سوجن کی تکلیف جو کبھی کبھی بہت دنوں تک اور کبھی کم مدت ہی میں ٹھیک ہو جاتی ہے۔ پورے بدن پر آماسی والے مرض کو Nephrotic Syndrome کہتے ہیں۔ اس کے بارے میں ڈاکٹر کا مشورہ لینا چاہیے۔

بالکل صحیح تشخیص کے لیے کبھی کبھی گردے کا ٹکڑا نکال کر اس کی لیبارٹری جانچ کروانی پڑتی ہے جسے Kidney Biopsy کہتے ہیں۔ اس طرح پیشاب اور خون کا ESR اور کولیسٹرال کی جانچ بھی کروانی پڑتی ہے۔

گلسوا mumps

गालफुली

ایک قسم کے جراثیم سے پھیلنے والا متعدی مرض ہے۔ جراثیم کا پھیلاؤ مریض سے ملنے جلنے اور بہت قریب رہنے سے ہوتا ہے۔ ہوا سے اس کے جراثیم کا پھیلاؤ نہیں نہیں ہوتا۔ نوزائیدہ بچے کو ماں کی طرف سے ملی ہوئی مدافعتی قوت کی وجہ سے پیدائش سے چھ ماہ کی عمر تک یہ مرض نہیں ہوتا اس کے بعد کبھی بھی ہو سکتا ہے۔

جسم میں جراثیم کے داخل ہونے کے تین ہفتوں بعد بخار، سردرد، بدن کا درد اور قے ہونا اس کی ابتدائی علامتیں ہیں۔ دو تین دنوں بعد گلے کے پیراٹڈ غدود پر کبھی کبھی ایک طرف اور کبھی دونوں طرف سوجن آجاتی ہے۔ کان کے آگے اور نچلے جبڑے میں یہ سوجن صاف نظر آتی ہے۔ منہ کھولتے وقت کانوں کے پاس درد ہوتا ہے۔

سوجن پانچ چھ دنوں تک رہنے کے بعد دھیرے دھیرے آپ ہی آپ کم ہو جاتی ہے۔ جب تک سوجن موجود ہے تب تک یہ مرض بہت متعدی ہے۔ اس لیے جب تک سوجن پوری طرح نہیں اتر جاتی بچے کو باہر نہ جانے دیں، نہ ہی اسکول جانے دیں۔ دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے کودنے نہ دیں۔ کھانے کے لیے مائع غذائیں دیں۔ سوجن والے حصے کو گرم پانی سے سینکنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ سینک لینے سے درد میں کمی ہوتی ہے۔ اور اگر ہو تو ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق دوائیں دیں۔

کچھ خطرناک اثرات:

ان جراثیم کی وجہ سے کبھی کبھی دماغ پر بھی سوجن آجاتی ہے۔ جس کا نتیجہ بھیانک نکل سکتا ہے۔ اسے Mumps Encephelitis کہتے ہیں۔

بڑی عمر والوں کو اگر اس مرض کا حملہ ہوا ہو تو اعضائے تناسل پر اس کا خراب اثر ہوتا ہے۔ (Orchitis)۔ اس مرض میں تیز بخار قے ہونا، زیادہ سر میں درد ہونا، قے

کے ساتھ پیٹ میں درد ہونا، عضو تناسل کی جگہ سوجن آ جانا وغیرہ شکایات پیدا ہوتی ہیں۔

گلسوا، گورا اور Rubella ان تین امراض کا مشترکہ مدافعتی ٹیکہ جسے MMR Vaccine کہتے ہیں، اب دستیاب ہونے لگا ہے۔ ۹ سے ۱۶ ماہ کی عمر تک یہ انجکشن لگوا لینا چاہیے تاکہ ان تینوں امراض سے بچاؤ ہو سکے۔

سستی

اور کاہلی

سے بڑھ کر

انسان

کی ترقی کا

دوسرا

کوئی

بڑا

دشمن

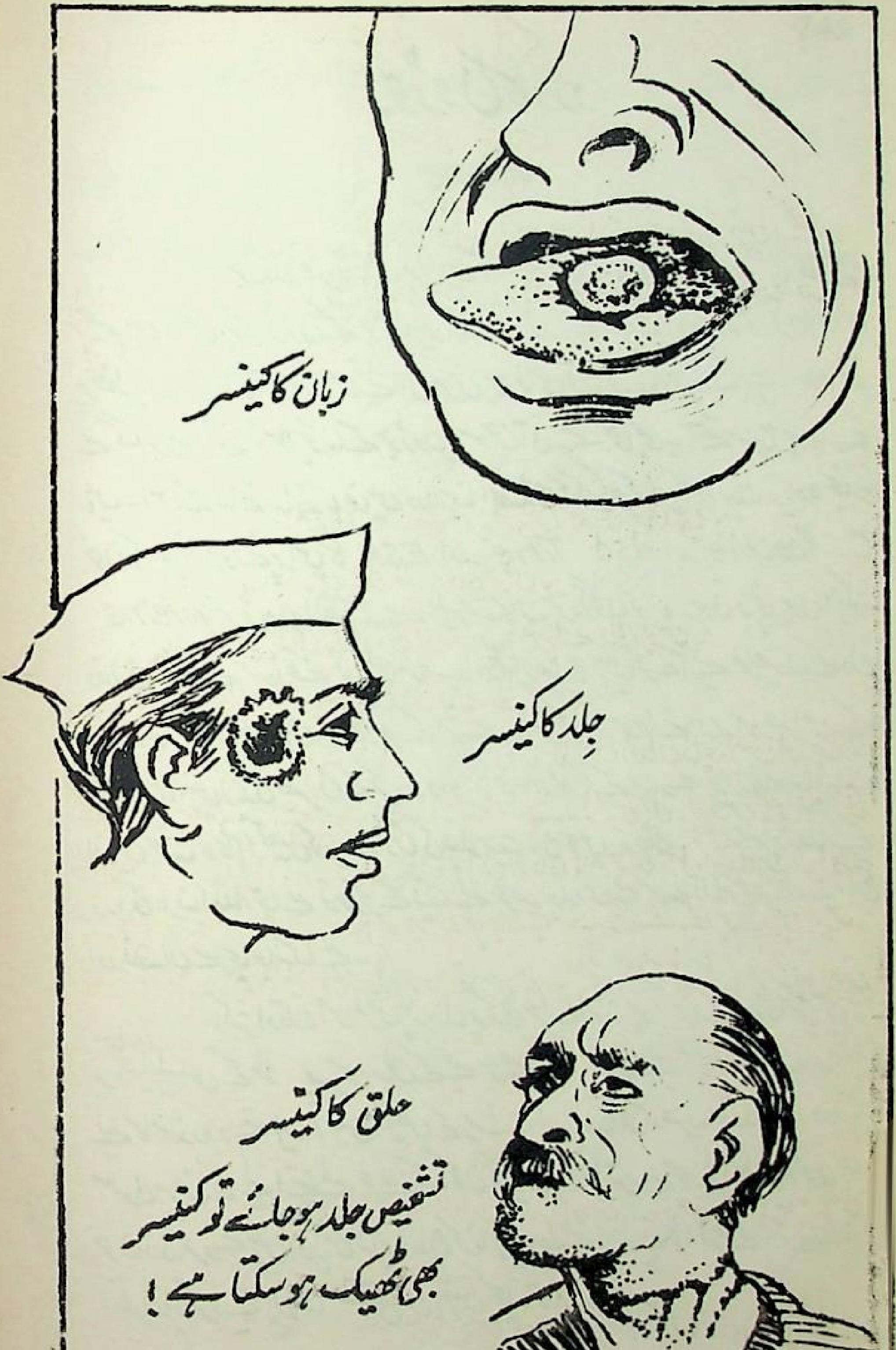
نہیں!

جوڑوں کا درد

सधिवात

جوڑوں کا درد، اس مرض میں ٹانسل پر ہونے والے اسٹرپٹو کاکس نامی جراثیم جسم میں داخل ہو کر ہڈیوں کے جوڑوں پر اور خاص طور سے دل کے اندرونی والو (Valve) پر خطرناک اثر ڈالتے ہیں۔ اس لیے اس مرض میں خاص توجہ کرنے کی ضرورت ہے۔ عام طور سے گھٹنوں، ٹخنے، کلائیوں کے جوڑوں پر سوجن آتی ہے۔ کبھی کبھی یہ حصے سرخ ہو جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بدن میں درد ہونا، ٹھنڈ لگ کر کبھی کم اور کبھی بہت زیادہ بخار آنا خون کی جانچ کروانے پر اس کا ESR اور ASO Titre اور C Reactive protein بڑھا ہوا نظر آتا ہے۔ ایسی شکایت جن لوگوں کو بار بار ہوتی رہتی ہوں، لیکن وہ اپنے ڈاکٹر کے مشورہ کے بعد بھی مناسب اور مکمل علاج نہیں کرتے ایسے مریضوں کے دل کے والو (Valve) ان جراثیم کے اثر سے بالآخر کمزور ہو جاتے ہیں۔ اور پھر اس کے نتیجے میں انہیں زندگی بھر دل کے کمزور والو (Valve) کے سہارے ہی زندہ رہنا پڑتا ہے ان میں محنت کا کام، کھیل کود یا ورزش کی صلاحیت باقی نہیں رہ جاتی۔ اس لیے جوڑوں کے درد کی طرف ابتداء ہی سے توجہ کر کے ایک لمبے عرصہ بعد اس سے ہونے والے خطرناک نتائج اور نقصان سے بچا جا سکتا ہے۔

اکثر اوقات اس مرض میں دل پر کوئی خراب اثر نہ ہو، اس کے لیے ڈاکٹر پینسلین پروفیلیکسس کے طور پر بیس سال کے لمبے عرصے تک مسلسل پینسلین کی گولیاں یا انجکشن لینے کا مشورہ دیتے ہیں، لیکن مریض کے رشتہ دار یہ سوچ کر کہ صرف جوڑوں کے درد جیسے معمولی مرض کے لیے اتنے لمبے عرصے تک کون گولیاں یا انجکشن لے گا۔ ڈاکٹر خواہ مخواہ ہمیں خوف زدہ کر رہے ہیں اور اس بنا پر علاج کرنا نہیں چاہتے اور اپنے ڈاکٹر کے مشورے کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ مستقبل میں انہیں پچھتانا پڑتا ہے۔


زبان کا کینسر
جلد کا کینسر
حلق کا کینسر
تشخیص جلد ہو جائے تو کینسر
بھی ٹھیک ہو سکتا ہے!

جوئیں اور لیکھ

उवा - लीखा

جوں ایک بغیر پنکھ والا طفیلی کیڑا ہے۔ جو لوگ جسمانی صفائی نہیں رکھتے، بالوں میں کنگھا نہیں کرتے یا اپنے کپڑوں کی صفائی نہیں رکھتے، ایسے لوگوں کے بالوں اور جسم کے کچھ حصّوں میں جوئیں پلتی ہیں۔

جوں کی قسمیں :

انسانی جسم میں پائی جانے والی جوئیں تین قسم کی ہوتی ہیں :

(۱) سر کے بالوں میں پائی جانے والی جوئیں۔
(۲) بغل، چھاتی کے بالوں اور کمر پر پائی جانے والی جوئیں۔
(۳) زیر ناف بالوں میں پائی جانے والی جوئیں۔

تینوں قسم کی جوئیں ایک ہی نسل کی ہوتی ہیں اور ان کی پیدائش اور نشو و نما کے مراحل بھی ایک ہی جیسے ہوتے ہیں۔ انڈے، نمف (جلیئ) اور بعد میں ہمیں نظر آنے والی جوئیں۔ جوؤں کی زندگی کے یہ تینوں مراحل انسانی جسم پر ہی مکمل ہوتے ہیں۔ بالوں میں لپٹے ہوئے انڈے جنہیں عام طور پر لیکھ کہا جاتا ہے سفید رنگ کے ہوتے ہیں، چھ دنوں میں نمف یعنی جلیئ میں تبدیل ہو جاتے ہیں اور یہ جلیئ اگلے آٹھ دنوں میں مکمل جوں بن جاتی ہے۔

سر کی جوئیں :

جو لوگ گندے رہتے ہیں، بالوں کی صفائی اور ان کے دھونے کا اہتمام نہیں کرتے ان کے بالوں میں یہ جوں پیدا ہو جاتی ہے۔

(۱) ۔ کسی کے بالوں میں جوں ہو اور اس کا استعمال کیا ہوا کنگھا کوئی دوسرا شخص استعمال کرے تو اس کے سر میں بھی جوئیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

(۲)۔ جوؤں والے شخص سے قریبی تعلق اور میل جول، اس کے استعمال شدہ کپڑے استعمال کرنے یا اس کے قریب سونے سے بھی جوئیں پھیلتی ہیں۔

(۳)۔ اسکول میں، بس میں، یا بھیڑ بھاڑ کی دوسری جگہوں پر جہاں ایک دوسرے کے جسم مس ہوتے ہیں، یا جوؤں والے بچوں کی ٹوپیاں اور اوڑھنیاں استعمال کرنے سے بھی جوؤں کا پھیلاؤ ہوتا ہے۔

سر میں جوئیں ہونے پر خاص طور پر سر کے پچھلے حصے میں زیادہ کھجلی ہوتی ہے۔

جسم پر پیدا ہونے والی جوئیں :

جسم سے بالکل چپکے ہوئے کپڑوں میں، کپڑوں کی سلائی میں اور چھاتی اور کمر کے بالوں میں یہ جوئیں نظر آتی ہیں، جنہیں عام طور پر چیلر کہا جاتا ہے — یہ انسانی خون پر پلتی ہیں۔ یہ جوئیں ٹائیفس بخار نامی خطرناک بیماری پھیلانے کا سبب بنتی ہیں۔ جوں یا چیلر کے کاٹنے سے اس جگہ سخت کھجلی اور جلن ہوتی ہے اور مسلسل کھجلانے کی طبیعت ہوتی ہے۔

ناف کے نیچے پیدا ہونے والی جوئیں :

یہ جوئیں بھی ان مقامات کے بالوں میں پیدا ہوتی ہیں۔ ایسے لوگوں کے تعلق میں آنے سے یا ان کے کپڑوں کے استعمال سے ان کا پھیلاؤ ہوتا ہے۔

جوئیں کس طرح ختم کی جائیں :

(۱)۔ نو حصہ ٹالکم پاؤڈر اور ایک حصہ ڈی ڈی ٹی پاؤڈر ملا کر رات کو سر کے بالوں میں لگائیں اور بالوں کو کپڑے سے باندھ کر رکھیں۔ صبح اٹھ کر سر کو اچھی طرح دھوئیں، آنکھوں میں، ناک یا منہ میں یہ پاؤڈر جانے نہ پائے، اس کی احتیاط رکھیں۔ یہ عمل آٹھ دنوں کے وقفے سے دو مرتبہ کریں۔ اس عمل سے انڈے اور ممف (جلیخ) ختم

ہو جائیں گے۔ اس کے علاوہ جوئیں ختم کرنے کی دوائیں بازار میں ملتی ہیں، ان کا استعمال کریں۔

(۲)۔ جسم پر اور ناف کے نیچے کے بالوں کے لیے بھی یہ پاؤڈر کارآمد ہے۔ دس فی صدی ڈی ڈی ٹی پاؤڈر چھاتی، بغل، کمر اور ران پر لگائیں۔

(۳)۔ عورتیں اپنے بالوں کی صفائی رکھیں۔ انہیں اچھی طرح دھوئیں اور خشک کریں۔ بلاناغہ کنگھا کریں اس سے جوئیں پیدا نہیں ہوتیں۔

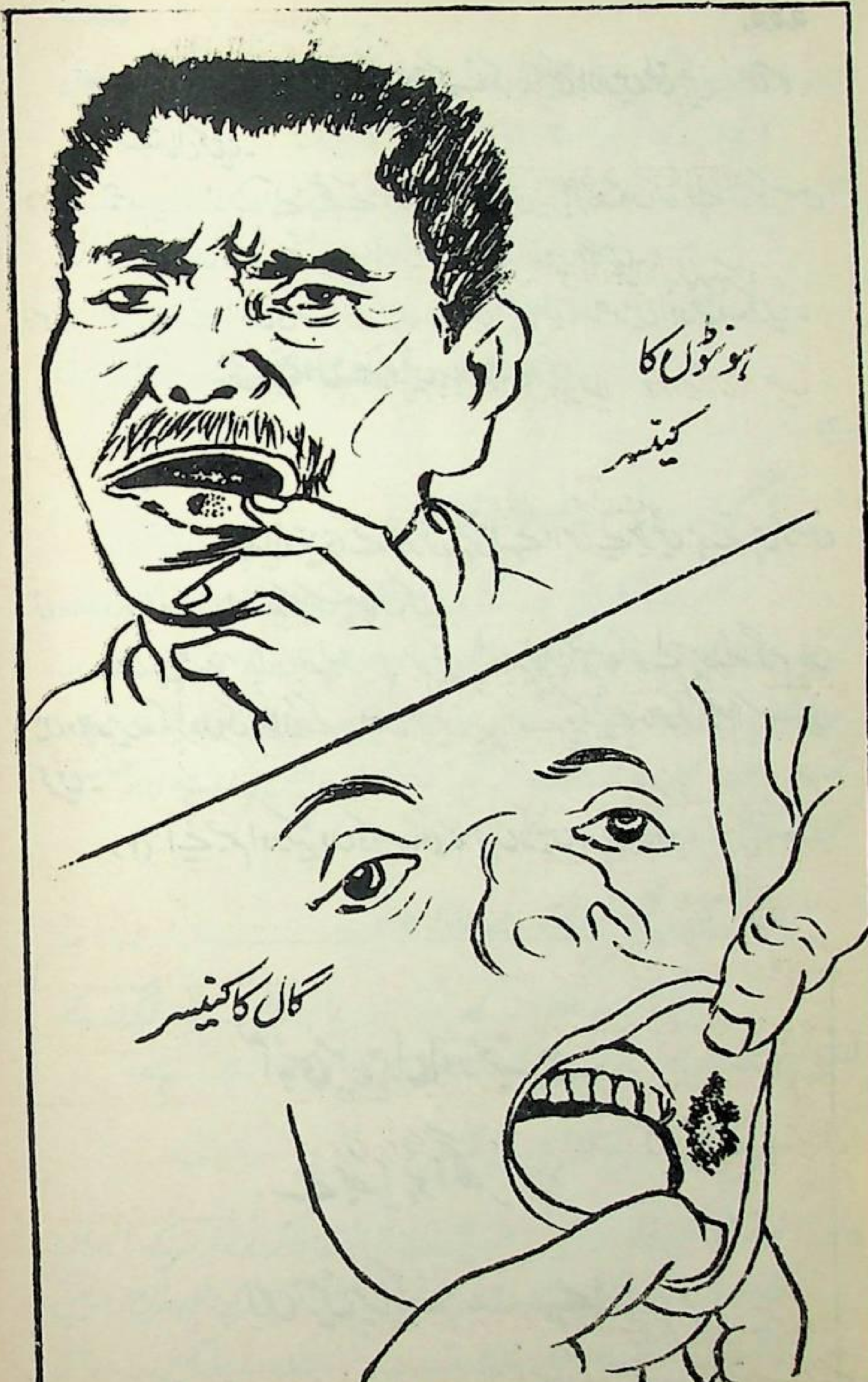
یاد رکھیے:

(۱) جوؤں کا پھیلاؤ تیزی سے اور فوراً ہوتا ہے، اس لیے جوئیں ہوتے ہی دس فی صدی ڈی ڈی ٹی پاؤڈر کا استعمال کریں۔

(۲) کپڑے، چادر اور بستر میں جوئیں پڑ جانے پر انہیں کھولتے ہوئے گرم پانی میں دھوئیں۔ کپڑوں کی سلائی کے درمیان جوئیں پیدا ہونے پر کپڑے دھو کر گرم استری کریں۔

(۳) اپنے جسم اور کپڑوں کی صفائی کا خیال رکھیں۔

> آپسی میل جول اور محبت
>
> سے بھرا ہوا گھر
>
> اِس زمین پر ایک جنّت ہے!


ہونٹوں کا
کینسر
گال کا کینسر

بچوں میں دِل کی بیماریاں

लहान मुलांमधील हृदयांचे आजार

بعض بچوں میں پیدائشی طور سے ہی دل میں نقص اور خرابی ہوتی ہے:

(۱) وراثتی دل کا مرض ہونا۔

(۲) دورانِ حمل ماں کو پہلے تین مہینوں میں روبیلا Rubella جیسا مرض ہونے کی وجہ سے۔

(۳) کسی دوسری وجوہات کی بنا پر یہ خرابی پیدا ہوتی ہے۔

دل کی ساخت اور کام:

ایک عمودی پردے کے ذریعے دل میں دو حصّے ہو جاتے ہیں۔ ان دو حصّوں کے بھی افقی دو دو حصّے ہوتے ہیں۔ اس طرح دل چار حصّوں میں بٹ جاتا ہے۔

پورے جسم کا گندہ اور خراب خون ایک رگ (نالی) کے ذریعے دل کے دائیں بازو کے اوپری حصّے میں آتا ہے۔ دباؤ بڑھ جانے سے یہ خون دائیں بازو کے نچلے خانے میں آ جاتا ہے۔ اور پھر وہاں سے ایک رگ کے ذریعے پھیپھڑوں میں جاتا ہے جہاں اسے آکسیجن ملتی ہے، اور خون صاف ہوتا ہے۔ یہ صاف شدہ خون پھر ایک رگ کے ذریعے بائیں بازو کے اوپری خانے میں واپس آتا ہے۔ اس خانے میں خون جمع ہونے کے بعد دباؤ پڑنے پر نچلے خانے میں چلا جاتا ہے۔ نچلے خانے سے یہ ایک رگ کے ذریعے دل کے باہر نکلتا ہے اور وہاں سے منقسم ہوتے ہوئے رگوں کے ذریعے پورے جسم میں گردش کرتا ہے جس کی وجہ سے زندگی قائم رہتی ہے۔ یہ عمل ہمیشہ جاری رہتا ہے۔

دل کے دائیں اور بائیں خانے ایک پردے سے الگ کیے ہوئے ہیں۔ جس کی وجہ سے ایک حصّے میں جمع شدہ کاربن ڈائی آکسائیڈ ملا ہوا نیلے رنگ کا خراب خون دوسرے حصّے

کے آکسیجن ملے ہوئے صاف خون میں نہیں مل پاتا اور دونوں حصوں کا اپنا اپنا کام ایک ہی وقت میں صحیح ڈھنگ سے زندگی بھر تک جاری رہتا ہے۔

محنت کرنے سے جسم کے تمام اعضاء تھک جاتے ہیں۔ انہیں آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن دل جسم کا ایسا عضو ہے جسے کبھی آرام نہیں ملتا۔ اور تاحیات اس کا عمل جاری رہتا ہے اور موت پر ہی اس کا کام بند ہوتا ہے۔ دل کا کام اچھی طرح مناسب رفتار سے جاری رہے اس کے لیے دل کے عضلات کو بھی رگوں (نالیوں) کے ذریعے خون مہیّا کیا جاتا ہے۔

دِل کی بیماریاں

(۱) دل کی رگوں میں کوئی خرابی ہونا۔

(۲) رگیں خوب موٹی یا بہت باریک ہونا۔

(۳) دل کو عمودی طور سے دو حصوں میں تقسیم کرنے والا پردہ نامکمل ہونا۔ اِس میں سوراخ ہونا۔ اے ایس ڈی۔ وی ایس ڈی۔

(۴) پیدائشی طور سے ہی دل کا سائز غیر معمولی ہونا۔

(۵) دل بائیں بازو میں نہ ہوتے ہوئے دائیں بازو میں ہونا۔ ڈیکسٹو کارڈیا دستِ راست پر ہونا۔

(۶) خون کی رگوں کی جگہ تبدیل ہونا Transposition۔

(۷) دل کے اندر خون کا دوران کرنے والا سوراخ Ductus Arteriosis جو پیدائش کے بعد قدرتی طور سے بند ہو جاتا ہے اس کا کھلا رہ جانا۔ پی ڈی اے۔

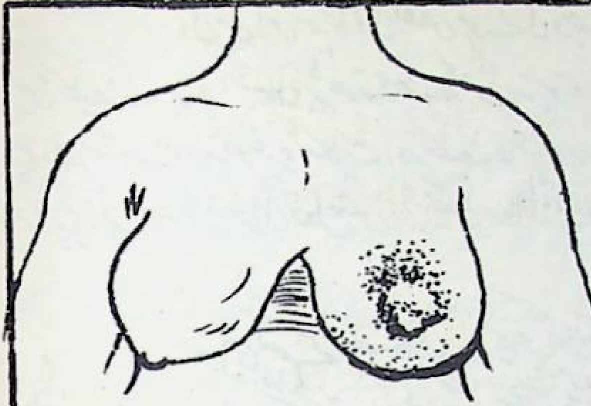
ایسے جو نقائص پیدائشی طور پر ہی بچے میں موجود ہوں اور ان کی تشخیص صحیح طور پر ہو گئی ہو تو جدید طبی سہولیات کی وجہ سے آپریشن کر کے ان خرابیوں کو دور کیا جا سکتا ہے اور بچے کو ایک بہتر زندگی گزارنے کا موقع دیا جا سکتا ہے۔ ضرورت صرف ہمت، صحیح تشخیص، رہنمائی اور پیسے کی ہے۔

دل میں اس قسم کا کوئی نقص ہونے کی وجہ سے بچے کا نیلا نظر آنا سانس لینے میں تکلیف ہونا، جسمانی بڑھوتری حسبِ معمول نہ ہوتا، بار بار سردی کھانسی ہونا، بچہ ہمیشہ سُست رہنا وغیرہ شکایت اور تکلیف عام طور سے ہوتی ہے۔ بعض اوقات ظاہری طور سے کوئی خرابی نظر نہیں آتی لیکن معائنہ کے بعد دل کا نقص سمجھ میں آتا ہے۔

کسی بھی قسم کے نقص والے، دل کی جسامت کام کے بوجھ کی وجہ سے دن بدن بڑھتی جاتی ہے۔ اور بچے کی جسمانی محنت کے کام کی صلاحیت کم سے کم ہوتی جاتی ہے۔ وہ جلد تھک جاتا ہے۔ اس کی سانس پھولنے لگتی ہے۔ اس طرح تکلیف روز بروز بڑھتی جاتی ہے۔

دل کی بیماریاں، جو دل کی ساخت میں پیدائشی نقص کی وجہ سے پیدا ہوئی ہوں وہ دوا علاج سے ٹھیک نہیں ہو سکتیں۔ اس بات کو اچھی طرح ذہن نشین کر لینا چاہیے۔ دوائیں یہ صرف دل پر کام کا بوجھ کم کرنے کا کام کرتی ہیں اور دل کا کام ٹھیک طور سے چل سکے اس مقصد سے دی جاتی ہیں۔

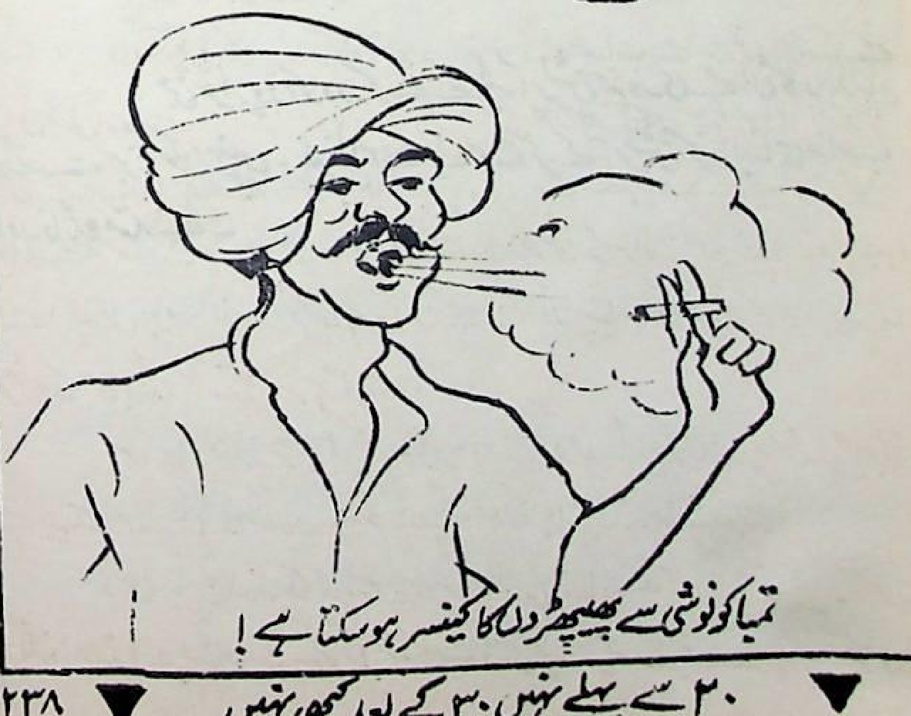
جن خرابیوں کو دور کرنے کے لیے آپریشن ضروری ہے ان کا دواؤں سے درست ہونا ممکن نہیں۔ لہٰذا اس کے لیے ہمت کر کے آپریشن کروا لینا ہی مناسب اور فائدہ مند ہے۔



پستانوں کا کینسر



اندام نہانی کا کینسر



تمباکو نوشی سے پھیپھڑوں کا کینسر ہو سکتا ہے!

ذیابیطس۔ ڈائیبٹس۔ شکر کی بیماری

Juvenile Diabetes

اسے عام طور پر شکر کی بیماری یا میٹھے پیشاب کی بیماری کہا جاتا ہے۔ یہ مرض عام طور پر موروثی یعنی خاندانی ہوتا ہے لیکن خاندان میں ہر ایک کو نہیں ہوتا۔ اس کی کئی وجوہات ہیں۔

عام طور پر بڑوں میں اس مرض میں بہت پیاس لگنا، بہت بھوک لگنا، زیادہ پیشاب آنا، جلد تھکان محسوس ہونا، پیروں میں جھنجھنی محسوس ہونا، زیادہ پسینہ آنا، زخم جلد نہ بھرنا، بار بار پھوڑے پھنسیاں ہونا، زیادہ مواد ہونا اس قسم کی شکایات پائی جاتی ہیں۔ اس طرح جس خاندان میں یہ مرض ہو اس خاندان کے بچوں کے بارے میں ہمیشہ چوکنا رہنا چاہیے۔

کچھ اہم باتیں:

(۱) بچوں کی پرورش اور جسمانی نشو و نما کے حساب سے یہ مرض ان کے لیے کافی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے اور عام طور پر صحیح اور جلد تشخیص نہیں ہوتی۔ اکثر حالات میں بچہ جب اچانک بے ہوش ہو جاتا ہے یا اسے بہت قے ہونے کے بعد وہ مرجھا جاتا ہے، سست پڑ جاتا ہے۔ اس وقت بے ہوشی کی حالت میں پہنچنے کے بعد جب اسے اسپتال میں داخل کیا جاتا ہے تو اس کے خون اور پیشاب کی جانچ کے بعد ہی اس مرض کی موجودگی کا صحیح علم ہوتا ہے۔

(۲) عام طور پر بڑی عمر کے لوگوں میں زیادہ موٹے لوگوں میں یہ مرض پایا جاتا ہے جب کہ اس مرض کے شکار بچے دبلے پتلے اور کمزور پائے جاتے ہیں۔

(۳) پانچ سال کی عمر سے پہلے عام طور پر زیادہ بھوک لگنے کی بجائے بھوک نہ لگنا اور زیادہ پیشاب ہونے کی شکایت ماں باپ بچے کے بارے میں کرتے ہیں۔

جو بچے اپنے پیشاب کرنے پر قابو پا چکے تھے وہ بھی کبھی کبھی بستر پر پیشاب کر دیتے ہیں۔ یہ مرض کی علامت ہے۔

(۴) بچوں میں جسمانی بڑھوتری تیزی سے ہوتی ہے اس لیے اس مرض کے شکار بچوں کے کھانے پینے کے بارے میں کافی خیال رکھنا چاہیے۔ اور انہیں پیٹ بھر طاقت بخش غذائیں اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے دینا چاہیے۔ بڑوں کے مطابق انہیں غذاؤں کے پرہیز اور پابندی کی ضرورت نہیں ہوتی۔ بہت چھوٹے بچوں کو البتہ بے شکر کا دودھ دینا مناسب ہے۔

(۵) اس مرض کے لیے انسولین کے انجکشن مفید ہوتے ہیں۔ ہر بچے کے لیے اس کی عمر، وزن اور کھیل کود کے حساب سے ڈاکٹر کے مشورے سے اور لیباریٹری جانچ کے بعد مرض کی شدت کا اندازہ کرنے کے بعد دینا چاہیے۔

خیال رہے کہ:

(۱) ایک بار شکر کی بیماری (ڈائبیٹیس) یعنی زندگی بھر کے لیے ڈائبیٹیس۔ اس لیے اس کے علاج، پرہیز، وقتاً فوقتاً جانچ اور ڈاکٹری مشورہ لینا بہت ضروری ہے۔

(۲) گھر میں کسی کو اگر یہ مرض ہو تو بچوں کے بارے میں اس مرض کے تعلق سے چوکنا رہنا چاہیے۔

جو آدمی غصہ پر قابو نہیں پاتا،
اُسے دشمن کی ضرورت نہیں!

کوڑھ یا جذام

LEPROSY

مائیکو بیکٹیریا لیپرسی نامی جراثیم کی وجہ سے یہ مرض ہوتا ہے۔ مرض کی چار قسمیں ہیں۔

لوگ اس مرض کو انتہائی گھناؤنا اور نفرت انگیز سمجھتے ہیں۔ اس کے مریض سے نفرت کی جاتی ہے، سخت چھوت برتی جاتی ہے، دُور دُور رہا جاتا ہے، حالاں کہ یہ رویّہ غلط ہے۔

مرض کی ابتدا ہوتے ہی جتنی جلد اس کی تشخیص ہو جائے اور علاج ہو جائے تو اتنی ہی کم مدت میں صحیح اور مکمل علاج ہو سکتا ہے۔ اس لیے اگر جسم پر کہیں بھی سفید داغ یا چٹّا نظر آئے تو جلد کے اس حصے کی سرد گرم محسوس کرنے کی حس، درد محسوس کرنے کی حس، یا چھو کر محسوس کرنے کی حس وغیرہ کے بارے میں چوکنا رہنا چاہیے اور اگر ایسا داغ یا چٹّا پیدا ہو جائے تو اپنے ڈاکٹر کو دکھا کر فوراً مشورہ لینا چاہیے۔

سفید داغوں کے ساتھ ساتھ بعض وقت باریک پھنسیاں پیدا ہونا اور رگیں پھول جانا، جیسی شکایات بھی جسمانی معائنے کے بعد نظر آتی ہیں۔ صحیح تشخیص کے لیے کبھی کبھی اس جگہ کی جلد کا ٹکڑا کاٹ کر اس کی جانچ کروانی پڑتی ہے جسے Skin Biopsy کہتے ہیں۔ اگر آپ کے ڈاکٹر نے اس جانچ کا مشورہ دیا ہے تو فوراً کروا لینا چاہیے۔ مرض ہو جانے کے بہت دنوں تک علاج نہ کیا گیا ہو تو اس صورت میں کئی جسمانی عیب پیدا ہو سکتے ہیں اس لیے مکمل علاج کرنا ہی چاہیے۔

اس مرض کے لیے آج کل Dapson / Rifampicin جیسی کافی اچھی، فائدہ مند، موثر اور زود اثر دوائیں دستیاب ہیں۔ جن سے مرض بہت جلد اور مکمل قابو میں آسکتا ہے۔

اگر گھر میں کسی کو یہ مرض ہو تو دوسرے افراد کی جلد پر بھی نظر اور توجہ رکھنا

چاہیے اور ان کی بھی جانچ کروالینا چاہیے۔ علاج کے لیے دوائیں مقررہ مقدار میں، مقررہ وقت پر اور مقررہ مدت تک لینا ضروری ہے۔

دواؤں کے استعمال کے دوران اگر کوئی تکلیف ہو تو ڈاکٹر سے اس کا ذکر کریں۔

اس مرض اور اس کے مریض کے بارے میں لوگوں کا سوچنے کا ڈھنگ بدلنے کی سخت ضرورت ہے۔ یہ مرض بھی پوری طرح سے ٹھیک ہو سکتا ہے اس بات کو ذہن نشین رکھنا چاہیے۔

عظمت یا بڑائی

اس بات میں نہیں ہے کہ

آدمی خوب دولت مند ہو

بلکہ

اس بات میں ہے کہ

وہ کتنا با اخلاق اور دوسروں

سے حسنِ سلوک رکھنے والا ہے

تپ لرزہ یا ٹھنڈی بخار (ملیریا)

MALARIA

عام طور پر یہ مرض چھ ماہ کی عمر کے بعد ہی ہوتا ہے۔ ماں کو اگر یہ مرض پہلے ہو چکا ہو تو بچے کو ماں کے پیٹ میں ہی خون کے ذریعے اس مرض سے مدافعت کی طاقت مل جاتی ہے۔ اس لیے چھ ماہ کی عمر تک کے بچے اس مرض سے محفوظ رہتے ہیں یا رہ سکتے ہیں۔

یہ مرض مچھروں کے کاٹنے سے ہوتا ہے۔ مچھر اس مرض کے جراثیم انسانوں کے خون میں داخل کرتے ہیں اور پھر وہ شخص اس مرض کا شکار ہو جاتا ہے۔ خون کی جانچ کرواتے پر خون کے سُرخ ذرات میں ملیریل پیراسائٹس Malarial Parasites نامی جراثیم موجود پائے جاتے ہیں۔

مرض کی خاص علامات:

(۱) مقررہ وقت پر، مقررہ وقفے سے (۲۴ گھنٹے، ۳۶ گھنٹے، ۷۲ گھنٹے سے) ۱۰۳ سے ۱۰۵ درجہ تک تیز بخار ٹھنڈی (تیز کپکپاہٹ والی سردی) لگ کر آتا ہے۔

(۲) جسمانی معائنے کے بعد Spleen تلی بڑھی ہوئی ہوتی ہے۔

(۳) خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے

(۴) کبھی کبھی سُرخ رنگ کی خون جیسی پیشاب ہوتی ہے۔ Black Water Fever

(۵) کبھی کبھی جھٹکے بھی آتے ہیں۔ Cevebral Malaria۔ وغیرہ قسم کی خطرناک تکالیف پیدا ہو سکتی ہیں۔

کلوروکوین نامی دوا سے اس بخار پہ بہت جلد قابو پایا جا سکتا ہے۔

مرض نہ ہو اس کے لیے مچھروں کو ختم کرنے کا انتظام کرنا چاہیے۔ گندے پانی کی نکاسی کا اچھا انتظام اور اطراف و اکناف کی صفائی کا بندوبست ہونا چاہیے۔

حکومت بھی ملیریا کو مکمل طور سے ختم کرنے کے لیے بڑے پیمانے پر کوشش کر رہی ہے جیسے ملیریا مٹاؤ مہم National Malaria Eradication Programme

کہا جاتا ہے ۔لیکن ضرورت اس بات کی ہے کہ عوام بھی بیدار ہوں اور صحت وصفائی کے اصولوں کا خیال رکھیں۔

اگر گھر میں کسی کو ٹھنڈی آکر بخار آتا ہو تو سرکار کی طرف سے مقرر کردہ ملیریا ہٹاؤ مہم کے کارکن جو گھر گھر دورہ کرتے رہتے ہیں ان سے تعلق قائم کرنا چاہیے، انہیں اس کی اطلاع دینا چاہیے اور خون کی جانچ کروالینا چاہیے ۔

ملک کا اتحاد
سالمیت
اور آزادی
بنائے رکھنے کے لیے
کوشش کرنا
اور
اس کام میں
مدد کرنا
ہر شہری کا فرض ہے!

کتّے کے کاٹنے پر فوری علاج
اور احتیاطی تدابیر

कुत्रा चावल्यावर काय करावे ?

(۱)۔ کتّے کے کاٹنے پر جس جگہ زخم ہو جائے اس زخم کو فوراً ہی پانی سے اچھی طرح صابن لگا کر دھو ڈالیں۔ دھونے کے لیے بہر لویہ پانی اور صابن استعمال کریں۔ اس طرح دھونے سے کافی جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔ اس زخم کو ٹانکے نہ لگوائیں۔ اگر کتّے کے پنجہ مارنے سے بھی زخم ہو گیا ہے تو اسے بھی اسی طرح اچھی طرح دھوئیں۔

(۲)۔ کتّا پالتو ہے یا آوارہ اس بات کی تحقیق کریں۔ اگر کتا پالتو ہے تو اسے ریبیز کا رافعتی انجکشن لگوایا گیا ہے کیا اس کی تحقیق کرلیں۔ اچھے، صحت مند کتّے کسی کو کاٹنے کے بعد بھی زندہ رہتے ہیں جب کہ پاگل (باؤلا) کتا کسی کو کاٹ لے تو کاٹنے کے دس دنوں بعد وہ کتا خود مرجاتا ہے۔ کاٹنے کے بعد اگر کتا بھاگ جائے، لاپتہ ہو جائے اسے باؤلا سمجھ کر ہی مریض کا علاج کرنا چاہیے۔

(۳)۔ باؤلے کتّے کے کاٹنے سے جراثیم کے جسم میں داخل ہونے کے بعد ایک سے دو ماہ کے درمیان (زیادہ سے زیادہ ایک سال میں) اس شخص کو ہائیڈروفوبیا نامی بیماری ہو سکتی ہے۔

یہ جراثیم کتّے کے لعاب یا کتّے کی قسم کے دوسرے جانوروں کے لعاب کے ذریعے دوسروں کے خون میں داخل ہوتے ہیں اور اس کے زہریلے اثرات اعصابی نظام پر حملہ کر کے اسے ناکارہ بنا دیتے ہیں۔ مریض جب پانی کو دیکھتا ہے تو اسے جھٹکا آتا

بار اس مرض کا حملہ ہو جانے کے بعد اس کا خاتمہ موت پر ہی ہوتا ہے۔ اس لیے کتے کے کاٹتے ہی اس پر توجہ کرنا بہت ضروری ہے۔

احتیاطی تدابیر:

(۱)۔ فوراً ہی دھنرفات کا انجکشن لگوانا چاہیے۔

(۲)۔ کتا کاٹنے کے ۲۴ گھنٹوں کے اندر کتا کاٹے کا انجکشن لگوا لینا چاہیے۔ فی الوقت انجکشن بھارت لیبارٹری میں تیار ہوتے ہیں۔ قیمتاً ذرا مہنگے ہیں لیکن مفید اور ضروری ہیں۔

(۳)۔ اوپر بیان کردہ انجکشن لینے کے علاوہ بھی ہافکن انسٹی ٹیوٹ بمبئی کا تیار کردہ اینٹی ریبیز انجکشن جو پیٹ میں جلد کے نیچے دیا جاتا ہے، لینا چاہیے۔ عام طور سے یہ ۱۴ انجکشن لگوانے پڑتے ہیں یہ انجکشن سرکاری دواخانوں میں مل جاتے ہیں۔

اگر کتا اچھا ہے اور کاٹنے کے بعد اگر وہ بھاگ نہیں گیا ہو لاپتہ نہ ہو گیا ہو تو پھر اس پر نظر رکھنا چاہیے اور تین انجکشن لینے کے بعد مزید انجکشن لینے کے لیے دس دنوں تک انتظار کرنے میں کوئی ہرج نہیں۔

کتا اگر پاگل معلوم ہوتا ہو یا کتے پر نگرانی رکھنا ممکن نہ ہو تو چودہ انجکشن پورے کر ہی لینا چاہیے۔ ہیومن ویکسین نامی نئے انجکشن اب دستیاب ہیں۔ زود اثر ہیں۔ فی الوقت باہر ملک سے منگوائے جاتے ہیں۔ قیمتی ہیں۔ پھر بھی اگر ممکن ہو اور مل سکیں تو لگوا لینا چاہیے۔

اس بارے میں مزید مشورہ اپنے ڈاکٹر سے لینا چاہیے۔ فی الحال یہ انجکشن تقریباً 250 روپیے میں ایک ملتا ہے۔ اور کتا کاٹنے کے پہلے، تیسرے، ساتویں، چودھویں، تیسویں اور نوّدویں دن (۱، ۳، ۷، ۱۴، ۳۰، ۹۰) لگائے جاتے ہیں۔

لیباریٹری کی اہمیت وضرورت

लॅबोरेटरीचे उपयोग व महत्व

بچے کی بیماری سے متعلق سرپرست جتنی مفصل معلومات ڈاکٹر کو دیں گے، اتنا ہی تشخیص اور علاج کے نقطہ نظر سے مفید ہے۔ اس کے علاوہ مختلف امراض کی صحیح تشخیص کے لیے لیباریٹری کا سہارا بھی لینا پڑتا ہے۔

خون کی جانچ :

حاملہ عورت کے خون کا گروپ آر ایچ نگیٹو ہے تو حمل کی مناسب بڑھوتری اور سلامتی کے لیئے خون کے گروپ کی جانچ دورانِ حمل وقتاً فوقتاً کرتے رہنا چاہیے۔ اگر خون کی کمی ہے، HB % ہیموگلوبین کی کمی ہے، تو آئرن ٹانکس اور گھریلو قوت بخش غذائیں دینا ضروری ہے۔

مکمل تفصیلی معلومات اور جسمانی جانچ کے بعد بھی بعض اوقات بخار کی صحیح وجہ معلوم کرنا مشکل ہوتا ہے۔ ایسے اوقات میں خون کی جانچ سے اس کے سفید ذرات کی فی صدی مقدار اور تعداد اور اس میں کوئی غیر معمولی تفصیل اس کا ESR وغیرہ جانچ سے ممکن حد تک صحیح تشخیص اور مرض کی شدت کا اندازہ کرنا ممکن ہوتا ہے۔

چھ سات دنوں تک جب بخار کم نہیں ہوتا۔ اس وقت خون کا Vidal Test ویڈال ٹیسٹ کر کے بخار، مدتی بخار (ٹائیفائیڈ) کا اندازہ کیا جا سکتا ہے اور اس طرح اس کا مناسب علاج ہو سکتا ہے۔

بار بار حمل ساقط ہو جاتا ہو تو عورت کو کوئی اندرونی جنسی بیماری تو نہیں ہے اس کی جانچ کے لیے میاں بیوی دونوں کے خون کا VDRL ٹیسٹ یا Serological Test for Syphilis کیا جاتا ہے۔ جس سے صحیح تشخیص میں مدد ملتی ہے۔

مریض کو کنول ہو گیا ہے تو اس کے جگر کے کام کرنے کی صلاحیت کس حد تک متاثر

ہوئی ہے اور مرض کی شدت جاننے کے لیے Liver Function Test کیا جاتا ہے۔ جس کی مدد سے علاج صحیح اور فوراً شروع کیا جا سکتا ہے۔ مریض کے گردوں میں کسی قسم کی خرابی پیدا ہو گئی ہو، اس پر سوجن ہو، گردوں کا عمل کمزور ہو گیا ہو تو لمبی مدت تک علاج کی ضرورت ہے یا تھوڑے وقفے کی، اس کا فیصلہ کرنے کے لیے مریض کے پیشاب اور خون کی ESR ۔ Choles trol Test وغیرہ اور پیشاب کی مناسب جانچ ضروری ہے۔

خون میں شکر کی موجودگی اور مقدار، مختلف قسم کی نمکیات کا تناسب جاننے کے لیے اور مریض کے جسم کی اندرونی کیفیت جاننے کے لیے اس قسم کی لیبارٹری جانچ ضروری ہوتی ہے۔

بعض دوائیں مثلاً کلورومائی سیٹین، ٹرائے میتھوپریم سلفا اور انٹی کینسر دواؤں کے استعمال کے دوران خون کے سفید ذرات پر شدید قسم کا اثر پڑنے کا امکان ہوتا ہے۔ اس لیے ایسی دواؤں کے استعمال کے دوران خون کی جانچ کرواتے رہنا چاہیے۔

صرف PBS پیری فیرل بلڈ اسمیر نامی خون کے سادہ سے ٹیسٹ سے ملیریا، خون میں یا خون کے ذرات میں کوئی پیدائشی خرابی، خون کا کینسر وغیرہ امراض کی تشخیص فوراً کرنے میں مدد ملتی ہے۔

کسی قسم کا آپریشن کرنے سے پہلے اور آپریشن کے دوران اگر خون بہنا شروع ہو جائے تو کتنی دیر میں اس کا بہنا جم کر بند ہو جاتا ہے، یہ جاننے کے لیے خون کا B.T.، C.T. نامی ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔ اس ٹیسٹ سے اگر خون میں کوئی خرابی ہو تو معلوم ہو جاتی ہے۔ اور دوران آپریشن اگر خون کی ضرورت پڑ جائے تو اس گروپ کا خون پہلے سے مہیا کر کے رکھنے میں آسانی ہوتی ہے۔

پیشاب کی جانچ :

جانچ کے لیے عام طور سے تازہ پیشاب صاف دھلی ہوئی اور اچھی طرح خشک کی ہوئی اسٹرلائزڈ بوتل میں منگوائی جاتی ہے۔

جانچ کے لیے پیشاب حاصل کرنے سے پہلے پیشاب کی جگہ اچھی طرح صابن سے

دھولینا چاہیے۔ اس کے بعد پیشاب شروع ہوتے ہی شروع کی تھوڑی اور آخری کی تھوڑی پیشاب چھوڑ کر درمیانی حصے کی پیشاب Mid Stream لینا چاہیے۔ پیشاب لی ہوئی بوتل پر مریض کا نام، عمر، تاریخ فوراً لکھ دینا چاہیے تاکہ غلطی کا امکان نہ ہو۔

پیشاب کی جانچ سے گردوں کی خرابی، گردوں یا مثانہ میں پتھر ہونا، کنول ہونا، پیشاب میں شکر ہونا (ذیابیطس) یا حمل کی یقینی جانچ کرلینا ممکن ہے۔

لمبے عرصے تک سنڈاس ہونا یا پیشاب کی تکلیف کا مرض ہو اور کم نہ ہوتا ہو، تو کلچر سین سی ٹی وِٹی (Culture Sensitivity) نامی ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔ جس سے یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ مرض کے جراثیم کس قسم کے ہیں اور ان کے لیے کون سی دوائیں کارگر ہو سکتی ہیں، اس کا تعین کیا جاتا ہے جس کی وجہ سے علاج جلد، صحیح اور کم خرچ میں ہو جاتا ہے۔

پاخانہ کی جانچ :

چھوٹے بچوں میں ڈائیریا (پاخانہ ہونا) کا مرض کبھی کبھی بہت خطرناک ثابت ہوتا ہے یہ مرض E.Coli نامی جراثیم سے یا وائرس سے ہوتا ہے جس کے لیے فوری اور کارگر دوائیں فی الحال دستیاب نہیں ہیں۔

پانچ سات دنوں میں پاخانہ آپ ہی آپ بند ہو جاتا ہے، لیکن اس دوران مریض کے لیے ضروری خوراک اور جسم کی ضرورت بھر پانی اسے ملتے رہنا چاہیے۔ لیکن اگر پاخانہ بیسیلری، امیبک ڈسنٹری یا جیارڈیا سِس نامی جراثیم کی وجہ سے ہو رہا ہو یا بدہضمی کی وجہ سے ہو رہا ہو، کیڑے کیچوے کی وجہ سے ہو یا الرجی کی وجہ سے ہو، پاخانہ کی سادہ سی جانچ سے معلوم کیا جاسکتا ہے۔ اور اس کے علاج کا صحیح رخ مقرر کیا جاسکتا ہے۔ علاج جلد اور کم خرچ میں ہو سکتا ہے۔ مریض کو فوری آرام مل سکتا ہے۔

بہت دنوں تک اگر پاخانہ بند نہ ہو تو اس کے لیے کلچر سین سی ٹی وِٹی نامی ٹیسٹ کے بعد علاج موثر اور جلد ہو سکتا ہے اور صرف اندازے اور قیاس کی بنیاد پر علاج کرنے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔

تھوک (لعاب) کی جانچ :

ٹی بی کے جراثیم، بلغم میں مواد، پھیپھڑوں کی بیماریوں کی تشخیص کے لیے کی جاتی ہے حلق میں ٹانسل پر، ناک میں کوئی خرابی یا ڈفتھیریا کی جانچ میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

ریڑھ کی ہڈی کے پانی کی جانچ :

فٹس اور جھٹکے کے مریضوں میں جھٹکہ آنے کی صحیح وجہ جاننے کے لیے ریڑھ کی ہڈیوں کے پانی کی جانچ کی جاتی ہے۔ دماغ پر ٹی بی کی سوجن، سادہ سوجن یا مولد ہونا (Pyogenic Meningitis) کی تشخیص میں اہم اور مفید مدد ملتی ہے۔

ٹیوبرکیولین ٹیسٹ :

ٹی بی کا اثر شروع ہو چکا ہے یا نہیں، یہ جاننے کے لیے یہ ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔ جن بچوں کو گوریا ڈائیریا ہو چکا ہو، خوب کمزوری ہو یا اسٹیرائیڈ نامی دوائیں چالو ہیں، ایسے بچوں میں ٹی بی کا اثر ہونے کے باوجود بھی کبھی کبھی اس ٹیسٹ کا نتیجہ منفی Negative آسکتا ہے۔ اس لیے اگر تکلیف قائم ہے یا بڑھ رہی ہے تو چھ ہفتوں کے بعد دوبارہ یہ ٹیسٹ کیا جانا چاہیے۔ ڈاکٹر نے اگر یہ ٹیسٹ دوبارہ کرنے کا مشورہ دیا ہے تو براہِ کرم اسے ضرور کروائیے اور مرض کی تشخیص میں اس کی مدد لیجئے۔

اسکریننگ اور ایکس رے x-ray فوٹو :

ٹوٹی ہوئی ہڈیوں، ٹی بی، کینسر، نمونیا، پلیورسی، مثانے میں پتھری، آنتوں میں سوراخ، السر، گردوں کی بیماریاں، سوجن ہو تو دل میں بل پڑتا، جسم میں کوئی بیرونی چیز کا داخل ہو جانا، وغیرہ باتوں کی تشخیص کے لیے ایکس رے فوٹو یا اسکریننگ بہت ضروری ہے جس سے جلد تشخیص ہو جاتی ہے اور صحیح اور موثر علاج میں مدد ملتی ہے۔

بائیوپسی Biopsy :

کنٹھ مالا، لیور، طحال یا آنت کا ٹکڑا، بچہ دانی کا ٹکڑا، کسی بڑھی ہوئی گانٹھ کا ٹکڑا خورد بینی مشین میں جانچ کیا جاتا ہے۔ جس کی مدد سے صحیح تشخیص میں مدد ملتی ہے۔ کسی مرض کے سلسلے میں یہ جانچ ضروری ہے ایسا اگر ڈاکٹر کا مشورہ ہو تو براہ کرم فوراً ہی جانچ کروالیں۔ جس سے مریض کو لاحق کسی تشدید اور خطرناک بیماری کی تشخیص اور علاج میں مدد ملتی ہے۔

ڈاکٹر صاحب! چار پانچ دنوں سے علاج جاری ہے لیکن کچھ فائدہ نظر نہیں آتا، اس لیے ایک آدھ انجکشن دے دیجیے، ڈاکٹر سے ایسی فرمائش کرنے کی بجائے اگر مریض یہ فرمائش کرے کہ علاج میں مدد کے لیے اگر کسی قسم کی لیبارٹری جانچ کی ضرورت ہو تو بتائیے، میں اس کے لیے تیار ہوں تاکہ علاج جلد ہو سکے، ایسا ارادہ اور فرمائش مریض کے لیے مفید ہے۔

وقت کی اہمیت موقع کی نزاکت

वेळेचे महत्व

آج کے ہنگاموں سے پُر زندگی میں ہر شخص کو دوسرے کے وقت کی اہمیت جاننا چاہیے ۔ اسی طرح اپنا خود کا کام منظم طریقے پر وقت کی پابندی کے ساتھ کرتے پروگرام بنائے رکھنا آج کے دور کی اہم ضرورت بن گیا ہے ۔

بمبئی ، پونہ اور دیگر بڑے شہروں میں تو آج کل ہر کام پروگرام کے تحت پہلے سے طے کر کے ہی کرنا پڑتا ہے ۔ ہمارے یہاں البتہ ڈاکٹر، انجینئر، وکیل، سیاسی لیڈران اور سرکاری افسران اور دوسرے پیشے کے اہم لوگوں سے کوئی کام پڑ جائے تو ان کے ویٹنگ روم میں طویل انتظار کرنا پڑتا ہے ۔ یہ سوچنا پڑتا ہے کہ ہمارا نمبر کب آئے گا ۔ اپنے کام کے لیے کب تک بیٹھنا پڑے گا وغیرہ ۔ اور ایک طویل انتظار کے بعد یہ سوچ پیدا ہوتی ہے کہ :

(۱) بلا وجہ اپنا وقت انتظار میں ضائع ہو رہا ہے ۔

(۲) اس جگہ کوئی کام ہو تو بہت وقت صرف ہوتا ہے ۔

(۳) اپنے سے پہلے سے اندر بیٹھے ہوئے لوگ انتہائی بور اور نکمے ہیں ۔ کب سے بیٹھے ہیں اور انہیں دوسروں کے نمبر اور وقت کا احساس نہیں ہے ۔

(۴) ہم پہلے ہی سے فون کر کے وقت لے لیتے یا بھیڑ کم ہونے کے بعد آتے تو زیادہ بہتر تھا ۔

(۵) اس جگہ کے علاوہ کسی دوسری جگہ جہاں بھیڑ کم ہو اور ہمارا کام جلد سے جلد ہو جائے ایسی جگہ جاتے تو زیادہ بہتر ہوتا ۔

یہ اور اس قسم کے بے شمار خیالات ویٹنگ روم میں بیٹھے ہوئے ہر شخص کے دل میں آتے ہیں اور جہاں زیادہ انتظار کرنا پڑے وہاں اس قسم کے خیالات کا دل میں آنا فطری بات ہے ۔

اپنا کام جلد سے جلد اور اچھے ڈھنگ سے ہو ایسی خواہش ہر شخص کی ہوتی ہے ۔

کام کی نوعیت چاہے کچھ بھی ہو، چاہے وہ کسی مشین یا سواری کی درستی کے لیے میکینک سے ہو چاہے وکیل سے ہو، ٹیلر ماسٹر سے یا کسی دوسرے سرکاری افسر سے ہو، پرنٹنگ پریس سے ہو یا جسم کی مشین کے میکینک یعنی ڈاکٹر سے ہو، ایسی حالت میں ہم اپنے کام کو اچھے ڈھنگ سے کس طرح کروا سکتے ہیں اس کے بارے میں ہمیں سوچنا ہے۔

مارچ اپریل کے مہینوں میں جب ڈاکٹروں کے یہاں ہمیشہ کی بہ نسبت زیادہ بھیڑ ہوتی ہے یا دوسرے موسم میں جب بیماریوں کا زور ہوتا ہے اور دواخانوں میں مریضوں کی تعداد زیادہ ہو جاتی ہے، ایسے اوقات میں کسی بھی مریض کو یا اس کے رشتہ داروں کو دواخانہ کے ویٹنگ روم میں مبیٹھ کر اپنی باری کا انتظار کافی گراں لگتا ہے اور مریض یا اس کے رشتہ دار یہ سوچتے ہیں کہ ڈاکٹر جلد سے جلد ہمارا معائنہ کرے اور دوا علاج کے متعلق مشورہ اور ہدایت دے دے تاکہ ہم جلد از جلد گھر جا سکیں۔

مریض اور اس کے رشتہ داروں کو اپنا نمبر آنے اور گھر جانے کی جلدی ہو سکتی ہے لیکن ڈاکٹر کے لیے یہ ممکن نہیں کہ وہ مریض کو سرسری طور سے جلد جلد دیکھ کر ہی دوا علاج تجویز کر دے۔ اور نہ ہی ایسا کرنا چاہیے۔ مریض کا توجہ سے مکمل جسمانی معائنہ، مرض سے متعلق تمام تفصیل جاننے کے بعد ہی ڈاکٹر کو مرض کی صحیح تشخیص میں مدد ملتی ہے، اور اس کا مناسب اور صحیح علاج تجویز کیا جا سکتا ہے۔ اس لیے صحیح تشخیص اور مناسب اور زود اثر علاج کے لیے ضروری ہے کہ مریض سکون اور اطمینان سے اپنا معائنہ کروائے۔

مرض کی صحیح تشخیص پر ہی مریض کے علاج اور زندگی و موت کا دارومدار ہوتا ہے۔ اس لیے اس معاملے میں جلد بازی نہ کرتے ہوئے مکمل سکون اور اطمینان سے ڈاکٹر سے معائنہ اور مشورہ لینا چاہیے۔

بعض اوقات کسی مریض کو ایک ڈاکٹر کے یہاں سے دوسرے ڈاکٹر کے یہاں مشورہ کے لیے یا ایک دواخانہ سے دوسرے کسی ایسے دواخانے میں جہاں تمام قسم کی عمدہ میڈیکل سہولیات دستیاب ہوں، لے جانے کی ضرورت پڑ جاتی ہے۔ ایسے وقت میں اگر فون سے اس ڈاکٹر کو یا دواخانے کو پہلے ہی سے اس مریض کے آنے کی اطلاع دے دیں یا کوئی شخص بنات خود جا کر یہ اطلاع بہم پہنچا دے تو ایسی صورت میں اس مریض کے لیے

لگنے والا فوری ساز و سامان اور بستر تیار کیا جا سکتا ہے اور مریض کے وہاں پہنچتے ہی ایک منٹ بھی ضائع کیے بغیر اس کا علاج شروع کیا جا سکتا ہے ۔ یا "ڈاکٹر موجود نہیں ہیں۔" "باہر گئے ہوئے ہیں" وغیرہ امکانی باتوں سے پہلے ہی آگاہی ہو سکتی ہے اور اس طرح مریض کے علاج میں کسی قسم کی رکاوٹ نہیں پیدا ہوتی اور وقت کی بچت ہوتی ہے ۔

مندرجہ بالا چند واقعات اور اس قسم کے بہت سے حالات میں اگر مریض اور ڈاکٹر ایک دوسرے کا تعاون کریں تو دونوں کا ہی وقت ضائع ہونے سے بچتا ہے اور کم وقت میں مناسب اور صحیح علاج اور مشورہ ہو سکتا ہے ۔

اپنے بچّوں کے
روشن مستقبل کے

بارے میں
غور کریں
اور

انہیں ان کی منزل تک
پہنچانے میں پوری کوشش

اور مدد کریں!

شکوک شبہات اور ان کا ازالہ

शंका समाधान

اپنے بچے کے بارے میں بیشتر مائیں ڈاکٹر سے عجیب عجیب سوالات پوچھتی ہیں اور ان باتوں کے بارے میں کافی فکر مند رہتی ہیں حالاں کہ ان میں سے بیشتر باتوں کا بچے کی صحت یا بیماری سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ صرف لاعلمی، پرانے خیالات اور روایت پرستی کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے۔ ذیل میں ایسے چند سوالات اور ان کے جوابات دیے جا رہے ہیں :

سوال : کیا نوزائیدہ بچے کے پیٹ پر پٹہ باندھنا چاہیے ؟

جواب : بچے کی ناف جب تک مکمل سوکھ نہیں جاتی اس وقت تک نہیں باندھنا چاہیے۔ ویسے بھی پٹہ باندھنے سے کوئی فائدہ نہیں۔ اس کے برخلاف پٹہ باندھنے کی صورت میں بچے کے پیشاب کرنے سے پٹہ گیلا ہو کر پیشاب بچے کی ناف تک پہنچ سکتا ہے اور اس طرح اسے Infec-tion اور دوسری بیماریاں ہو سکتی ہیں۔

سوال : بچے کی ناف پر کون سا پاؤڈر لگانا چاہیے ؟

جواب : کوئی بھی نہیں۔ صرف پندرہ بیس دنوں تک صاف روئی کو اسپرٹ میں بھگو کر اس سے صاف کریں۔ ناف پیلی نظر آئے یا اس میں مواد نظر آئے تو فوراً ڈاکٹر کو بتائیں۔

سوال : بچہ ہاتھ پیر سکیڑ کر گٹھری بن کر سوتا ہے اسے کوئی تکلیف تو نہیں ہے ؟

جواب : بچے کا یہ عمل قطعی قدرتی عمل ہے۔ یہ کوئی مرض نہیں اس لئے فکر کی کوئی ضرورت نہیں۔

سوال : بچے کو چھینکیں آتی ہیں ؟

جواب : یہ کوئی مرض نہیں ایک قدرتی عمل ہے۔ ہاں اگر زیادہ چھینکیں آتی ہیں تو پھر

ڈاکٹر سے مشورہ لینا ضروری ہے۔

سوال: بچے کا سر ہمیشہ گرم رہتا ہے، پسینہ آتا ہے۔

جواب: یہ شکایت تقریباً نوے فیصدی والدین کرتے ہیں۔ اس کی سو فیصدی صحیح وجہ بتانا مشکل ہے۔ اس عمر میں دماغ کی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے اسی وجہ سے جسم کے اس حصے میں خون کا دوران بھی زیادہ ہوتا ہے۔ اسی لیے یہ حصہ گرم محسوس ہوتا ہے۔ اسی طرح کبھی کبھی بچے کی ہتھیلی اور تلوے بھی گرم محسوس ہوتے ہیں اگر جسم کا درجۂ حرارت حسب معمول نارمل ہے تو سر ہتھیلی یا تلوے کے گرم ہونے سے والدین کو فکرمند ہونے کی ضرورت نہیں۔ البتہ اگر تکلیف زیادہ ہو تو ڈاکٹر کو بتا دیں۔

سوال: بچے کے پیشاب کی جگہ (سوراخ) تنگ محسوس ہوتی ہے؟

جواب: تمام ہی نوزائیدہ بچوں میں یہ شکایت ہوتی ہے۔ عمر کے ساتھ یہ سوراخ بھی بڑھ جاتا ہے۔ اس کی فکر میں مبتلا نہ رہیں۔ البتہ پیشاب کرتے وقت تکلیف ہوتی ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں اور مشورہ لیں۔

سوال: کیا فٹس (جھٹکا) آنے سے پہلے یا حاملہ عورت کے بے ہوش ہونے سے پہلے کچھ آثار محسوس ہوتے ہیں کیا؟

جواب: جی ہاں، سر میں شدید دھمک (درد) ہونا، پیٹ کے درمیانی حصہ میں ناف کے اوپر درد ہونا، قے ہونا، دھندلا دھندلا نظر آنا یا کبھی کبھی عارضی طور پر مکمل اندھاپن پیدا ہو جانا (کچھ نظر نہ آنا)، پیشاب کم ہونا یا بالکل بند ہو جانا، پیشاب میں البومین Albumin کا بہت بڑھ جانا، خون کا دباؤ بڑھ جانا وغیرہ۔

مندرجہ بالا علامتیں ظاہر ہوں تو ہوشیار رہنا چاہیے اور فوراً ڈاکٹر کا مشورہ لینا چاہیے۔

سوال : ایک بار آپریشن کے ذریعے زچگی کروائی گئی تو کیا اس کے بعد کی ہر زچگی کے لیے آپریشن کروانا پڑے گا؟

جواب : عورت کی اندام نہانی کا منہ زیادہ تنگ ہونے کی وجہ سے اگر پہلی زچگی آپریشن کے ذریعے کرنی پڑتی ہو تو عام طور پر ہر زچگی پر ایسا ہی کرنا پڑتا ہے لیکن اگر زچگی سے پہلے خون بہنے کی وجہ سے Placenta Prevea اپنی جگہ سے کھسکی ہوئی نال Prolapse Cord کی وجہ سے، یا رحم میں بچہ آڑا ہو جانے کی وجہ سے یا رحم کے مناسب سکڑاؤ اور پھیلاؤ نہ ہونے کی وجہ سے یا کسی دوسری وجہ سے آپریشن سے زچگی کروانی پڑی ہو تو ایسے حالات میں دوسری زچگی قطعی نارمل اور قدرتی حالات میں ہو سکتی ہے۔ آپریشن کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ پھر بھی ایک مرتبہ آپریشن سے زچگی کرانی پڑی ہو تو ایسی عورت کے لیے ضروری ہے کہ اگلی زچگی کے لیے احتیاطاً کسی اچھے ہاسپٹل یا زچہ خانہ میں داخل ہو تاکہ آنے والے ممکنہ خطرہ کو ٹالا جا سکے۔

سوال : دودھ پلاتے وقت چھاتیاں دودھ سے مکمل خالی ہو گئی ہیں اس کا اندازہ کس طرح ہو سکتا ہے؟

جواب : چھاتیاں دودھ سے خالی ہونے پر بچے کا دودھ چوسنا کم ہو جاتا ہے اور وہ سونے لگتا ہے۔ ایسی حالت میں بچے کو الگ کر کے پستان دبا کر اندازہ کیا جا سکتا ہے۔ چھاتی خالی ہونے کی صورت میں دودھ قطرہ قطرہ باہر نکلے گا اور بھری ہونے کی صورت میں دودھ کی دھار فوارے کی طرح نکلے گی۔

سوال : گرمی کی وجہ سے بچے کو بجلی کے پنکھے کے نیچے سلانے میں کوئی حرج تو نہیں ہے؟

جواب : بچے کو پنکھے کے نیچے سلانے میں یا ایئر کنڈیشنڈ کمرے میں سلانے سے سردی وغیرہ نہیں ہوگی۔ سردی زکام ایک بیماری ہے جو جراثیم سے ہوتی ہے۔ اس لیے بچے کو گرمی

ُسے موسم میں پنکھے کے نیچے سُلانے میں کوئی حرج نہیں ۔

سوال: بچّہ رات کو سوتے وقت چادر نہیں اوڑھتا ہٹا دیتا ہے ۔
کیا کرنا چاہیے ؟

جواب: بچہ اگر نہیں اوڑھتا ہے تو کوئی حرج نہیں ۔ چھوٹے بچّوں کی نشو و نما کے لحاظ سے ان کے جسم میں حرارت زیادہ ہوتی ہے اسی لیے انہیں سردی کم محسوس ہوتی ہے ۔ یہی وجہ ہے کہ سوتے وقت بچے چادر اوڑھنا پسند نہیں کرتے ۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ یہ عادت کم ہو جاتی ہے ۔

سوال : کیا بچّے کو روز نہلانے سے سردی ہو جائے گی ؟

جواب : بالکل نہیں ۔ بچے کو روز نہلانے میں کوئی ہرج نہیں ۔ البتہ کڑاکے کی سردی میں ایک دن ناغہ کرنا بہتر ہے ۔ بچے کے نہلانے اور اسے ہونے والی سردی میں کوئی تعلق نہیں

سوال : بہت تیز بخار کی حالت میں بچے کا جسم ٹھنڈے پانی سے پوچھنے کی صورت میں اسے نمونیہ کا خطرہ تو نہیں ہے ؟

جواب : چند خاص جراثیم کے سانس کے ذریعے یا دوسرے راستوں سے جسم میں داخل ہونے کے بعد ہی نمونیہ ہوتا ہے ۔ جسم کو ٹھنڈے پانی سے پونچھتے یا سینے پر ٹھنڈے پانی کا بھیگا ہوا صاف کپڑا مسلسل پھیرنے سے نمونیہ نہیں ہوتا ۔ اس کے برعکس بخار کی حالت میں ٹھنڈے پانی سے جسم پونچھتے رہنے سے بخار جلد اتر جاتا ہے ۔ بخار کم کرنے کا یہ سب سے آسان اور کم خرچ طبی طریقہ ہے ۔

سوال : بچے کو خوب سردی ہو گئی ہے لیکن بغیر شکر ڈالے دودھ نہیں پیتا
کیا کرنا چاہیے ؟

جواب : کچھ کرنے کی ضرورت نہیں ۔ سردی اور شکر کا ایک دوسرے سے کوئی تعلق نہیں

سردی کی وجہ سے منہ کا مزہ بگڑ جاتا ہے ۔ اگر بچّہ دودھ نہ پیتا ہو تو زبردستی مت کیجیے ۔ جب اس کی خواہش ہو تب دودھ پلائیے ۔ لیکن تشکرا اور سردی زکام کا کوئی تعلق ہے اس غلط فہمی کو دل سے نکال دیجیے ۔

سوال : بچے کو بار بار سردی ہوتی ہے اس لیے اگر اسے کبھی کبھی 'برانڈی' دیں تو کیا حرج ہے ؟

جواب : برانڈی کی مالش کرنے یا پلانے سے سردی کم ہوگی اور بچے کے جسم میں گرمی اور حرارت پیدا ہوگی اور بچے کی سردی ٹھیک ہو جائے گی یہ محض ایک غلط فہمی ہے ۔ بچے کی سردی کا بہانہ بنا کر اکثر گھر میں رکھی ہوئی برانڈی بڑوں کے کام آتی ہے ایسا مشاہدہ ہے ۔ اس لیے برانڈی کا گھر میں نہ رکھنا ہی مناسب ہے ۔

سوال : اگر ماں کو سردی یا زکام ہو تو کیا ایسی حالت میں بچے کو ماں کا دودھ بند کر کے اوپر کا دودھ دینا چاہیے ؟

جواب : بالکل نہیں ۔ سردی کا تعلق بیرونی جراثیم کے جسم میں داخل ہونے سے ہے ۔ اگر یہ جراثیم ہوا کے ذریعے جسم میں داخل ہو گئے ہوں تو سردی تو ہو گی ہی ۔ ماں کا دودھ بند کرنے سے جراثیم کا اثر کم نہیں ہوتا ۔ گھر میں بچے سے متعلق کسی فرد کو سردی زکام ہو تو بچے کا اس سے متاثر ہونے کا زیادہ امکان ہے ۔ ماں کے دودھ سے بچے کو بیماریوں سے مدافعت کرنے کی طاقت ملتی ہے اس لیے ماں کا دودھ بند نہ کرنا چاہیے ۔

سوال : بچّے کے سر اور پیشانی پر پسینہ زیادہ آتا ہے ۔ کیا کرنا چاہیے ؟

جواب : بچپن میں بچے کے سر کی نشو و نما تیزی سے ہوتی ہے اس لیے اس حصّہ جسم میں خون کا دوران بھی تیز ہوتا ہے ۔ اسی لیے اس عمر میں جسم کے دوسرے حصّوں کی بہ نسبت سر اور پیشانی زیادہ گرم محسوس ہوتی ہے اور وہاں پسینہ زیادہ آتا ہے اس کی فکر نہ کریں ۔ ہاں اگر تکلیف بہت ہی زیادہ ہو تو ڈاکٹر کا مشورہ ضروری ہے ۔

سوال : بچے کے پیر کے تلوے سپاٹ محسوس ہوتے ہیں۔ کیا کرنا چاہیے ؟

جواب : چھوٹے بچوں کے پیر کے تلوے سپاٹ ہی ہوتے ہیں۔ جب بچہ چلنا سیکھ جاتا ہے تو اس وقت اس کے تلوے کی ہڈیوں کی کمان Arches پیدا ہوتی ہے۔ تین چار سال کی عمر تک فکر کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ لیکن اگر اس عمر کے بعد بھی تلوے سپاٹ ہی رہ گئے ہیں تو ڈاکٹر سے مشورہ لیں اور حسب ضرورت مخصوص ساخت کے جوتے بنوائیں۔

سوال : بچے کے دونوں پیروں کی ہڈیاں مڑی ہوئی (کمان جیسی) محسوس ہوتی ہیں، کیا کرنا چاہیے ؟

جواب : بچہ جب پاؤں پاؤں چلنے لگتا ہے تو پیروں کا یہ خم (ٹیڑھاپن) اپنے آپ ختم ہو جاتا ہے۔ مالش کرنے سے ہڈیاں سیدھی نہیں ہوتیں اس لیے خم زیادہ ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔ ہڈیوں کی کسی بیماری کی وجہ سے اگر یہ ٹیڑھاپن پیدا ہوا ہے تو مناسب علاج سے یہ خرابی دور ہو سکتی ہے۔

سوال : بچہ کا سر ایک جانب سے چپٹا ہو گیا ہے، کیا کرنا چاہیے ؟

جواب : ایسی حالت میں پٹہ باندھ کر، تکیہ لگا کر یا مالش کر کے کوئی خاص فائدہ نہیں ہے۔ ویسے عمر کے ساتھ ہڈیوں کی نشو و نما ہو گی تو یہ عیب کم ہو جائے گا اور ایک جانب نظر آنے والا چپٹاپن کم ہو جائے گا۔

سوال : بچے کے تالو میں کچھ بھرنا چاہیے کیا ؟

جواب : بچے کا تالو سر کی دونوں ہڈیوں کے بیچ کی خالی جگہ ہے۔ بچے کے نو ماہ سے ایک سال کا ہوتے تک ان ہڈیوں کی نشو و نما ہوتی ہے اور دونوں ہڈیاں ایک دوسرے سے مل جاتی ہیں اور تالو کا یہ خلا اپنے آپ ختم ہو جاتا ہے۔ تیل، لیپ یا دوسری

کوئی چیز لگانے سے تالو جلد بھر جاتا ہے یہ محض غلط فہمی ہے۔ اس کے برخلاف تالو پر لگائے ہوئے لیپ کی وجہ سے بعض اوقات بچے کو ڈی ہائیڈریشن - De-hydra-tion (جسم میں پانی کی کمی) یا مینن جائٹس Manenjiites (دماغ بر سوجن) کا مرض ہے وغیرہ باتوں یا بیماریوں کا صحیح اندازہ نہیں ہو پاتا۔ اسی طرح بعض اوقات تالو پر لگائے ہوئے تیل، لیپ یا گھی کو کھانے کے لیے بلی کے پنجہ مارنے کی مثالیں ملتی ہیں۔ اس وجہ سے بچے کا جسمانی نقصان ہو سکتا ہے۔ اس لیے میری رائے میں تالو بھرنے کا رواج غلط اور نقصان دہ ہے۔

سوال : کیا میٹھی چیزیں کھانے سے کیڑے یا کینچوے پیدا ہوتے ہیں ؟

جواب : یہ صرف غلط فہمی ہے۔ یہ ضرور ہے کہ بازار کی کھلی ہوئی میٹھی چیزوں پر مکھیاں بیٹھتی ہیں۔ ان چیزوں کے کھانے سے جراثیم بچوں کے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں اور مختلف دیگر بیماریوں کے ساتھ ساتھ کیڑے اور کینچوے کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔ میٹھی چیزیں کھانے اور کیڑے کینچوے پیدا ہونے میں کوئی تعلق نہیں۔

سوال : کیا بچے کو گرائپ واٹر دینا چاہیے ؟

جواب : عام خیال ہے کہ گرائپ واٹر دینے سے بچہ صحت مند اور موٹا تازہ ہو جاتا ہے۔ صحیح معنوں میں دیکھا جائے تو بچے کی صحت اور نشو و نما کے لیے گرائپ واٹر قطعی غیر ضروری ہے۔ اس سے صرف پیٹ میں گیس کی مقدار کم ہوتی ہے۔

سوال : بچے کو کنول ہو گیا ہے اسے دودھ دینا چاہیے کیا ؟

جواب : بچے کو دودھ دینے میں کوئی حرج نہیں۔ البتہ اس کی چکنائی (ملائی) نکال کر دینا چاہیے۔

سوال : خسرہ یا گور کا مدافعتی ٹیکہ لگانے کی بجائے اگر گور نکل ہی جائے تو اچھا ہے ایسا بہت سے لوگوں کا خیال ہے، کیا یہ صحیح ہے؟

جواب : قطعی غلط ہے۔ خسرہ یا گور ایک مرض ہے۔ عذاب یا عتاب نہیں۔ چھوٹے بچوں کے لیے یہ مرض کبھی کبھی خطرناک اور جان لیوا ہو سکتا ہے۔ اس مرض کے بعد بچوں کو کبھی کبھی طویل مدت کی بیماریاں بھی ہو سکتی ہیں۔ اس لیے بچے کو گور سے بچانے کے لیے اسے مدافعتی ٹیکہ لگانا بہت ضروری ہے۔ اس طرح بچہ خسرہ اور اس سے پیدا ہونے والی دوسری کئی بیماریوں سے محفوظ ہو جاتا ہے۔

نامساعد حالات

میں بھی

ایمان داری پر

مستقل مزاجی

سے قائم رہنے والا ہی

سچا بہادر ہے!

والدین کی خدمت میں نذرانۂ عقیدت

- دوسری تمام چیزیں فراموش کر جاؤ لیکن ماں باپ کے احسانات کو کبھی نہ بھولو۔
- ان کے احسانات ان گنت ہیں، انہیں فراموش نہ کرو۔
- انہوں نے بے شمار دکھ جھیل کر، تکلیفیں اٹھا کر ہمیں وجود بخشا ہے۔ ایسی عظمت والی ہستیوں کے دل کو ٹھیس نہ لگاؤ۔
- اپنے منہ کا نوالہ تمہیں دے کر انہوں نے تمہاری پرورش کی، جنہوں نے تمہیں آبِ حیات بخشا، ان سے احسان فراموشی کر کے انہیں زہر نہ پلاؤ۔
- جنہوں نے تم سے بے پناہ محبت کی، تمہاری ہر ضرورت کو پورا کیا، ایسی بے لوث ہستیوں کی ضرورتوں کو پورا کرنے میں اب تم نہ ہچکچاؤ۔
- جس ماں نے گیلے بستر پر سو کر تمہارے لیے خشک بچھونا مہیا کیا، اس کی آنکھیں گیلی ہوں ایسا رویّہ مت اختیار کرو۔
- جنہوں نے تمہارے راستے میں محبت کے پھول برسائے ہیں، تم ان کے راستے کا کانٹا مت بنو۔
- اگر تم چاہتے ہو کہ تمہاری اولاد تمہاری خدمت گزار اور اطاعت شعار بنے تو تمہیں چاہیے کہ تم بھی اپنے ماں باپ کی خدمت دل و جان سے کرو۔

جیسا کرو گے ویسا بھرو گے اسے مت بھولو۔

- سونے چاندی کے ڈھیر کما لینے کے بعد بھی، جو والدین کو خوش نہ رکھ سکے اس کے لیے سونے چاندی کا یہ ڈھیر مٹی سے بھی کم تر ہے، اسے نہ بھولو۔
- دولت خرچ کر کے بہت کچھ مل سکتا ہے لیکن ماں باپ کی دعائیں اور محبّت نہیں مل سکتی، اس لیے ان کے احسانات کو ہمیشہ یاد رکھو اور ان کی عزت کرو۔

آپ

اور آپ کے اہلِ خاندان

ہمیشہ صحت مند

اور خوش و خرّم رہیں

یہی

خدا سے میری دعا ہے!

★

ڈاکٹر بپن کے پاریکھ

ماہرِ امراضِ اطفال ۔ مالیگاؤں

بچّے کی نشوونما سے متعلق چند رہنما اصول

(۱) خاندان محدود رکھیے ۔ چھوٹا خاندان سُکھی خاندان ۔
(۲) کم از کم نو ماہ کی عمر تک بچّے کی پرورش ماں کے دودھ پر کیجیے ۔
(۳) چھ ماہ کی عمر کے بعد بچّے کو گھریلو طاقت بخش غذائیں دینا شروع کیجیے ۔
(۴) بیماریوں سے مدافعت کے ٹیکے مقرّرہ وقت پر ضرور لگوائیے ۔
(۵) بچوں کے امراض سے متعلق کم از کم اتنی طبّی معلومات ضرور حاصل کر لیجیے جو وقت ضرورت کام آسکے ۔
(۶) توہم پرستی ، جادو ٹونا اور جھوچھا سے ممکنہ حد تک دُور رہیے ۔
(۷) اپنے صحت مند بچوں کا بھی جسمانی معائنہ وقتاً فوقتاً ڈاکٹر سے کرواتے رہیے ۔
(۸) بیماری شروع ہوتے ہی اس کا مناسب علاج فوراً شروع کیجیے ۔
(۹) علاج معالجہ کے تمام کاغذات ، ایکس رے فوٹو ، لیبارٹری جانچ کی رپورٹیں فائل بنا کر رکھنے کی عادت ڈالیے اور ہر جانچ کے وقت ڈاکٹر کو دکھائیے ۔
(۱۰) اپنے فیملی ڈاکٹر پر اعتماد رکھ کر بچّے کی صحت کی ذمّہ داری اس پر سونپ دیجیے ۔
(۱۱) بچے کی صحیح نشوونما اور تربیت کی طرف خاص توجّہ دیجیے اور اس کے لیے محنت کیجیے ۔

کتاب سے متعلق اپنے مشورہ اور رائے سے ضرور نوازیئے !

ڈاکٹر بین کے پاریکھ
ماہر امراض اطفال
مالیگاؤں